

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**BASE SEGURA: A VINCULAÇÃO NO CONTEXTO DA TRANSIÇÃO  
PARA A IDADE ADULTA**

**Bárbara Magalhães da Silva Salvador Coutinho**

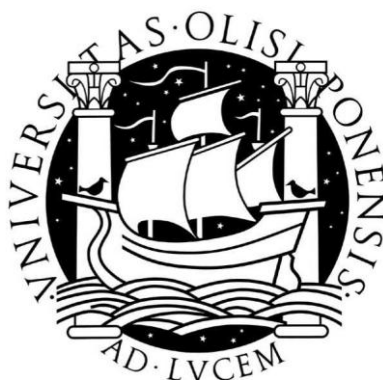
**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde**

**Núcleo Psicologia Clínica Dinâmica)**

**2010**

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**BASE SEGURA: A VINCULAÇÃO NO CONTEXTO DA TRANSIÇÃO  
PARA A IDADE ADULTA**

Bárbara Magalhães da Silva Salvador Coutinho

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo Psicologia Clínica Dinâmica)

Dissertação Orientada pelo Prof. Dr. Bruno Gonçalves

2010

## **Agradecimentos**

Aos meus Pais, ao Tiago e à Sílvia,  
Pelo apoio incondicional e pela paciência nos momentos de maior *stress*.

Ao Professor Bruno Gonçalves,  
Pelo apoio, pelo conhecimento, pela paciência e prontidão de resposta.

À Eli e à *Milka*,  
Pelas noites de trabalho!

A todos os que me acompanharam e apoiaram neste marcador de transição  
para a idade adulta. Sem vocês não tinha sido a mesma coisa!

“The solution to adult problems tomorrow depends on large measure upon  
how our children grow up today.”

*Margaret Mead*

“A child becomes an adult when he realizes that he has a right not only to  
be right but also to be wrong.”

*Thomas Szasz*

## Resumo

O processo de transição para a vida adulta é um período de transição fulcral para o desenvolvimento humano. É importante por isso a sua exploração teórica e prática, sendo necessário compreender quais são os factores determinantes para um desenvolvimento bem sucedido. Neste estudo utilizaram-se os marcos da transição para estudar este período da vida humana, explorando a sintomatologia depressiva e os estilos de vinculação. A uma amostra de 78 sujeitos aplicou-se um questionário para avaliar a realização dos marcos de transição, a Escala de Depressão do *Center for Epidemiological Studies* (CES-D) e o questionário de Experiências em Relações Próximas (ERP). Observou-se uma relação entre a sintomatologia depressiva e o estilo de vinculação inseguro, bem como entre o número de marcos realizado e a escala Evitação. Verificou-se uma relação entre a Preocupação e a Depressão. Não se observaram diferenças estatisticamente significativas na sintomatologia depressiva relativas ao número de marcos realizado, embora se tenham verificado ligações interessantes entre cada marco, a sintomatologia depressiva e as escalas Preocupação e Evitação.

Palavras-chave: vinculação, transição para idade adulta, marcadores, desenvolvimento, evitação, preocupação, erp, ces-d

## Abstract

The process that the transition to adulthood involves is of extreme importance for human development. Its theoretical and practical exploration is thus of theoretical and practical interest, providing future understanding of the determining factors for a successful development. This investigation used the transition markers to study this period, exploring possible depressive symptoms and attachment styles. A sample of 78 subjects completed 4 questionnaires: one to assess the transition markers underwent by the individual, the Depression Scale of the Center for Epidemiological Studies (CES-D), and the Portuguese version of the Experiences in Close Relationships questionnaire (ERP). The data obtained showed a connection between depressive symptoms and an insecure attachment style, as well as between the number of markers went through and the Avoidance scale. A connection was found between the Anxiety scale and Depression. No differences of statistical significance were found between depressive symptoms and the number of markers, although there were some interesting findings regarding the relationship between each marker, the results in the depression scale and the Anxiety and Avoidance scales.

Key words: attachment, transition to adulthood, markers, human development, avoidance, anxiety, erp, ces-d

## Índice

Capítulo 1: A Transição para a Idade Adulta - Interações com a Sintomatologia Depressiva e Estilos de Vinculação.....	2
1.1 Perspectivas acerca do Desenvolvimento Humano: A Transição para a Idade Adulta .....	2
1.2 Sistematização da transição para a idade adulta: os marcos transicionais .....	10
1.3. Os comportamentos de vinculação numa perspectiva de desenvolvimento.....	12
1.3.1. A teoria da vinculação ao longo do desenvolvimento .....	12
1.3.2. O jovem adulto na perspectiva da teoria da vinculação .....	15
1.4. A sintomatologia depressiva.....	17
1.4.1. A transição para a vida adulta, os seus marcos de transição e a sintomatologia depressiva .....	17
1.4.2 O processo de vinculação adulto e a sintomatologia depressiva .....	19
Capítulo 2: Objectivos e Hipóteses .....	23
2.1. Objectivos e variáveis estudadas .....	23
2.2 Hipóteses .....	24
Capítulo 3 - Método.....	26
3.1. Instrumentos .....	26
3.2. Participantes .....	28
3.3. Caracterização da Amostra .....	28
Capítulo 4 – Resultados.....	29
Capítulo 5 – Discussão .....	38
Capítulo 6 – Referências Bibliográficas.....	44
Anexo .....	54
Protocolo utilizado na Investigação.....	54

# **Capítulo 1: A Transição para a Idade Adulta - Interações com a Sintomatologia Depressiva e Estilos de Vinculação**

## **1.1 Perspectivas acerca do Desenvolvimento Humano: A Transição para a Idade Adulta**

As abordagens ao desenvolvimento do ser humano têm, ao longo dos tempos, vindo a alterar-se. O que era muitas vezes percecionado como um desenvolvimento que finalizava aquando da chegada à idade adulta, neste momento é defendido por muitos como um contínuo permanente, uma estrada que continua ao longo da vida em permanente mudança, evolução e aprendizagem.

Freud (1905/1972), é visto por muitos como o primeiro autor a sobrevoar teoricamente o conceito de desenvolvimento adulto ao, na sua teoria do desenvolvimento psicossexual, falar da influência que os primeiros anos de vida têm na vida adulta. Apesar disto, o autor via a adultícia essencialmente como um reflexo da infância mais do que como uma altura com desenvolvimento próprio. Já Jung (1984), acreditava que era impossível para um indivíduo desenvolver totalmente a sua personalidade até aos 20 anos. O autor descrevia, por exemplo, a meta dos 40 anos como uma altura ideal para o início de um novo processo de desenvolvimento, que se poderia estender desde então até ao fim da vida.

Erikson (1976, 1982) veio inaugurar definitivamente o campo de estudo do desenvolvimento adulto, ao identificar fases de desenvolvimento psicossocial distintas na vida adulta. Para o autor, o ciclo de vida constitui-se como uma sucessão de fases de desenvolvimento, em tentativa constante de equilíbrio entre a influência do ego – determinante da identidade do indivíduo – e a influência das cambiantes sociais – como a mudança de escola, a alteração do grupo social, a reforma ou viuvez. A identidade é, assim, um percurso a construir, reconstruir e elaborar ao longo de toda a vida, propondo 8 fases distintas de desenvolvimento (Erikson, 1982). A idade cronológica respeitante a cada fase é, segundo o autor, relativamente predeterminada, sendo no entanto possíveis



largas amplitudes temporais. Em cada fase, o indivíduo tem de ultrapassar um momento crítico, um momento cujo resultado pode significar a regressão ou o progresso. O autor defende a integração entre os processos somáticos e intra-psíquicos e assim, ao explicitar os períodos de desenvolvimento – Oral-Sensorial, Muscular-Anal, Locomotor-Genital, Latência, Puberdade e Adolescência, Idade Adulta Jovem, Idade Adulta e Maturidade – esclarece que estes dependem não só de processos sociais e de desenvolvimento da personalidade, mas também de processos somáticos.

No que respeita à Idade Adulta Jovem, Erikson refere-a como uma altura em que o indivíduo se encontra disposto e preparado para se envolver com filiações e associações concretas, possuindo a força necessária para se manter fiel a essas ligações, mesmo que estas envolvam sacrifícios significativos (Erikson, 1976). Esta é a altura do desenvolvimento da verdadeira genitalidade, da relação de confiança e intimidade com um parceiro, representando o ego o líder dos conflitos nucleares que surgem inevitavelmente com esta fase. O reverso da intimidade é o distanciamento, a tendência para o isolamento e destruição dos objectos que o indivíduo considera ameaçadores para si e para as suas relações. O sentido ético é o resultado da resolução bem sucedida desta crise, resultado que se irá reflectir ao longo do desenvolvimento. Esta crise é representada então pela oposição Intimidade – Isolamento (Erikson, 1976).

Daniel Levinson (1977) deu também uma importante contribuição para a teorização do desenvolvimento humano. O autor via a idade adulta como uma sequência de fases que denomina “Estações da Vida do Homem” (Levinson, 1977), cuja base essencial é semelhante para todos os indivíduos. Assim, é no equilíbrio entre as possibilidades e constrangimentos do ambiente que o rodeia que o indivíduo irá fazer as suas escolhas e construir o seu universo. De forma similar a Erikson, o desenvolvimento psicossocial apresentado por Levinson é constituído por uma estrutura de vida – uma sequência de períodos com uma ordem pré-estabelecida, onde se alternam períodos estáveis e de transição, onde se constroem e modificam estruturas, respectivamente.

A tarefa principal do indivíduo durante um período estável é a construção de uma estrutura de vida, através de escolhas-chave. Cada período tem assim tarefas específicas e pode durar entre seis e dez anos.

Os períodos de transição ocorrem entre os períodos estáveis, duram cerca de quatro a cinco anos e determinam a altura em que o indivíduo finalizará a sua estrutura existente, criando a possibilidade da criação de uma nova. O período de transição constitui-se assim como uma passagem entre duas etapas estáveis, uma zona fronteira

que envolve necessariamente um processo de mudança e adaptação. Este período não é determinado de forma cronológica, mas sim quando as tarefas de questionamento e exploração do indivíduo – específicas de cada período – tiverem perdido a sua urgência, quando o indivíduo se encontrar pronto para fazer os seus compromissos cruciais e estiver preparado para começar as tarefas de construir, viver e melhorar uma nova estrutura de vida. As suas tarefas podem passar por questionar e avaliar a estrutura actual, explorar as possibilidades de mudança pessoais e do mundo e começar o trajecto para o que se irá constituir como o compromisso, com escolhas basilares para a próxima estrutura estável. Esta altura de transição deverá necessariamente permitir ao indivíduo considerar as suas implicações, avaliar o passado e fazer escolhas relativamente ao que levar para a próxima estrutura (Levinson, 1977).

Para o autor, o contínuo de desenvolvimento está dividido em Eras, cada uma das quais com qualidades distintas e unificadoras, relacionadas com a estrutura de vida. Este conceito de Era é largo e abrangente, incluindo o desenvolvimento biológico, o desenvolvimento da personalidade e da carreira, tornando-se assim muito mais abrangente do que um período ou fase de desenvolvimento no sentido lato. A sequência de Eras constitui assim a macro-estrutura do ciclo de vida, fornecendo ao indivíduo uma infra-estrutura onde períodos de desenvolvimento e processos de vivência diária se apresentam. Para o autor, o processo de transição e a sequência de desenvolvimento do indivíduo entre os vários períodos não deriva unicamente de um processo maturacional irreversível, mas é sim o produto de um trabalho conjunto, uma “interacção vibrante” de fontes bio-psico-sociais (Levinson, 1977).

A primeira Era, Pré-Idade Adulta (*Pre-adulthood*), engloba a idade desde o nascimento até aos 22 anos e é a que demonstra o mais rápido crescimento bio-psico-social. A esta segue-se a Idade Adulta Jovem (*Early Adulthood*), que dura desde os 17 até aos 45 anos. Este período é visto pelo autor como o de maior energia e abundância, contradição e stress. É um período de escolhas intenso, em que o jovem deve procurar construir uma estrutura de vida que providencie uma ligação entre o Self e a sociedade adulta, construindo um novo lar – definindo-se como um Adulto Novato (*Novice Adult*). Isto permitir-lhe-á lidar com as suas escolhas sociais, morais, amorosas e profissionais. O espaço de sobreposição entre as duas Eras é o chamado período de Transição da Idade Adulta (*Early Adulthood Transition*), que possui todas as características genéricas de transição mencionadas anteriormente. O período seguinte, dos 40 aos 45 anos, é intitulado de Transição da Meia Idade (*Mid-Life Transition*), constituindo a ponte para o

período seguinte: Meia Idade (*Middle Adulthood*) – altura em que o indivíduo se torna mais compassivo e judicioso, menos ameaços pelos conflitos interiores e exigências externas. O último período de transição, Transição para a Idade Adulta (*Late Adult Transition*) ocorre entre os 60 e os 65 anos e constitui-se como a entrada para a última Era: Idade Avançada (*Late Adulthood*).

No que diz respeito ao percurso de entrada na vida adulta, Levinson (1977) fala de um período de cerca de 15 anos, entre os 17 e os 33 anos, para que o jovem se integre completamente na sociedade adulta. Este processo começará com a Transição da Idade Adulta, pelos 17 ou 18 anos, e acabará pelos 22 ou 23 anos. Nesta altura, o indivíduo tem duas tarefas – ambas relacionadas com escolhas - a realizar: deixar o mundo pré-adulto e dar um passo inicial para o mundo adulto.

A primeira tarefa, deixar o mundo pré-adulto, tem como componente principal a separação da família de origem. Este é um processo pavejado essencialmente pelas mudanças ao nível da vinculação, como, por exemplo, a mudança de objectos de vinculação. O indivíduo terá de desenvolver uma maior diferenciação *self* – pais, uma maior distância psicológica da família e uma menor dependência emocional do apoio e autoridade social. Na prática, isto poderá significar sair de casa dos pais, tornar-se financeiramente menos dependente, adoptar novos papéis e ter condições de habitação que possibilitem uma maior autonomia e responsabilidade. A segunda tarefa está intimamente ligada com este aspecto mais prático: envolve a definição das opções do jovem, bem como a clarificação dos seus objectivos e o alcance de uma maior auto-definição como adulto individual.

O passo seguinte para o adulto em desenvolvimento, segundo Levinson (1977) é a Entrada no Mundo Adulto, que acontece desde os 22 até cerca dos 28/29. Aqui, o adulto cria e testa uma estrutura inicial de vida que estabelece uma possível relação entre o *self* e a sociedade adulta. Opera-se uma mudança essencial: o jovem adulto irá mudar de uma posição de criança da família de origem para uma de adulto novato, num novo lar mais adequado a si – significando isto a entrada completa no mundo adulto. Torna-se extremamente importante a capacidade do jovem adulto/adulto novato de criar uma estrutura estável o suficiente para explorar as possibilidades disponíveis. Equilibrar estes dois pontos é de importância extrema: o adulto novato deve expandir os seus horizontes, explorar o mundo, manter opções em aberto e experimentar antes de tomar decisões definitivas. Ao mesmo tempo, deve tentar que as suas escolhas sejam firmes, reflexo das suas responsabilidades de adulto. Atingir este equilíbrio pode tornar-se um

desafio para o adulto novato, o que significa que qualquer um dos pontos pode, num determinado momento, sobrepor-se ao outro.

Pelos 28/29 anos o indivíduo atinge a Transição dos Trinta Anos (*Age Thirty Transition*). Aqui, tem a oportunidade de trabalhar nas falhas e limitações da primeira estrutura de vida adulta, criando assim a base de uma estrutura mais satisfatória com que possa completar a Era que se sucede. Esta transição é vivida até cerca dos 33 anos, sendo que pode ser vivida de forma serena – em coerência com a vida até ao momento – ou vivida de forma dolorosa, reflectindo o que Levinson (1977) apelida de crise dos trinta anos. Esta crise não é similar nem à vivida na adolescência nem à futura crise dos cinquenta anos, possuindo tarefas específicas de desenvolvimento.

O período que engloba a Transição da Idade Adulta Jovem, a Entrada para o Mundo Adulto e a Transição dos 30 Anos é referido por Levinson (1977) como Fase Noviça. Aqui, o autor fala de quatro tarefas principais, que apesar de não serem completadas nesta Fase, são aqui iniciadas e nas quais o indivíduo deverá realizar progressos significativos.

A primeira tarefa desta fase é a Formação de um Sonho e integração do mesmo na estrutura da vida. Aqui, o indivíduo tem de integrar o seu Self no mundo, dando maior definição ao Sonho e encontrando forma de o agir. Existem por vezes divisões entre o Sonho escolhido pelo indivíduo e o que lhe poderá ser exigido por circunstâncias externas, pela família, ou pela personalidade do próprio. É na altura da Transição Adulta Jovem que o Sonho é completamente integrado ou excluído da vida adulta. O autor considera este um claro fenómeno da idade adulta.

A segunda tarefa consiste na Formação de uma Relação com um Mentor. Este Mentor deverá ser uma combinação de professor, conselheiro e apoiante, ser mais velho (cerca de 8 a 15 anos, segundo o autor), e possuir experiência no mundo em que o jovem está a entrar. A sua figura é essencialmente transicional, e à medida que a sua relação evolui, torna-se mais equilibrada em termos do que é dado/recebido, ficando mais mútua. Esta relação dura normalmente entre 2 a 3 anos. A figura do Mentor deverá ser internalizada, constituindo uma enorme fonte de desenvolvimento na vida futura.

A terceira tarefa consiste na Formação de uma Profissão. Esta tarefa pode ser especialmente complicada, alongando-se através da Fase Noviça, e muitas vezes para além desta. Para o autor, é muito mais relevante falar-se na “formação” de uma ocupação, sendo que isto se constitui como um processo bio-psicológico complexo e moroso.

A quarta e última tarefa basilar é a Formação de Relações Amorosas, Casamento e Família. O estudo realizado pelo autor focou-se no sexo masculino, sendo que, para Levinson (1977), a primeira tarefa do desenvolvimento deverá ser a formação da capacidade de ter uma relação com um adulto do sexo oposto. Nesta relação, e após algum tempo, o indivíduo ganhará conhecimento sobre os seus recursos internos, as suas vulnerabilidades em relação às mulheres e o que estas oferecem, exigem e recusam. Falando de um protótipo de “Mulher Especial”, Levinson (1977) refere esta relação como única. A Mulher constitui-se como o verdadeiro Mentor – ligando-se ao Sonho do homem e ajudando a animar esta parte do seu Self – facilita a entrada no Mundo Adulto, e a consequente busca do Sonho. Funciona como guia, professora e anfitriã. Esta é também uma figura transicional, aceitando a dependência e incompletude do homem enquanto encoraja as suas aspirações.

Tanto Erik Erikson como Daniel Levinson apresentaram teorias que nos deram a entender o Desenvolvimento Humano como um contínuo, apresentando a Idade Adulta como um período pleno de conquistas e progressos e não como um período vazio em termos de desenvolvimento. Ambos estes autores possibilitam a reflexão do tema central deste trabalho – A Transição para a Idade Adulta.

Mais recentemente, autores como Arnett (1998, 2000) permitem-nos lançar um olhar ainda mais preciso sobre este período tão particular do desenvolvimento humano. Este autor introduziu uma fase nova no contínuo de desenvolvimento adulto: A Fase Adulta Emergente (*Emerging Adulthood*; Arnett, 2000). O autor vê este conceito como um desenvolvimento natural das teorias de, por exemplo Erikson. Segundo Arnett (2000, 2007), no fim do século passado as teorias do desenvolvimento existentes já não se adaptavam totalmente à realidade em permanente evolução, especificamente no que diz respeito às sociedades industrializadas. À medida que a idade média de casamento aumentava, os tabus relativos ao sexo diminuía (tornando-se, por exemplo, muito mais comum a coabitação sem casamento e sexo pré-marital), e se tornavam comuns as mudanças frequentes de emprego, Arnett sentiu que era necessária a inclusão de uma nova fase de desenvolvimento, que se adaptasse a esta realidade. Assim, a teoria da Fase Adulta Emergente foi proposta como uma infra-estrutura teórica para reconhecer que a transição para a idade adulta era neste momento longa o suficiente para constituir, por si só, um período separado da vida humana (Arnett, 2000). O conceito é considerado

especificamente para as sociedades em que existiu esta evolução, e em que a entrada nos papéis e responsabilidades da adultícia são adiadas para além da adolescência.

Segundo o autor, o “advento” da Idade Adulta Emergente pode ser observado claramente através de estudos demográficos. Arnett observou que, por exemplo, aos 18 anos, a maioria dos adolescentes se encontra em casa dos pais, a frequentar algum tipo de ensino, não estão casados e não têm filhos. Aos 30, a grande parte dos indivíduos já se encontram casados, são pais e já não estão matriculados em escolas. Isto estabelece a existência de duas normas demográficas distintas – na adolescência e início da fase adulta, sendo que a fase da Idade Adulta Emergente significaria um período entre estes dois pontos e seria reflexo de uma altura de diversidade demográfica e heterogeneidade. Arnett descreveu esta altura como um período de experiências e explorações, que perderia complexidade ao ser agrupado ou com o fim da adolescência ou com o início da idade adulta.

O autor fala de 5 características essenciais desta fase, que a tornam distinta da adolescência e da adultícia que lhe sucede (Arnett, 2000).

É a Idade de Explorações da Identidade (*Age of Identity Explorations*), permitindo aos indivíduos explorar as suas vidas numa variedade de áreas diferentes, especialmente no amor e no trabalho. Esta é a melhor altura para a exploração do Self, estando os sujeitos mais independentes dos pais mas ainda não presos às responsabilidades da vida adulta. Esta é a altura para o jovem reflectir acerca da pessoa que é, da pessoa que gostaria de ser, e que parceiro é que seria adequado para si através da vida – em contraste com a perspectiva “aqui e agora” da adolescência.

O autor também se refere a este período como a Idade da Instabilidade (*Age of Instability*). Isto pode ser claramente visto, por exemplo, na forma como é frequente jovens nesta idade não saberem onde viverão num futuro próximo – podendo sair de casa para a faculdade, mas também apenas para atingir a independência dos pais. Estas movimentações reflectem-se essencialmente nas explorações que são realizadas nesta idade, sendo que muitas delas são efectuadas com o propósito claro de algum tempo de exploração, seja esta referente ao trabalho, ao amor ou à educação. Para o autor, a exploração e a instabilidade andam, na Idade Adulta Emergente, de mãos dadas.

Ao descrever este período como a Idade Focada no Self (*Self-Focused Age*), o autor (Arnett, 2000) não o faz de forma pejorativa. Muito pelo contrário, refere-a como uma característica única desta idade exactamente porque é a única altura em que existem poucos laços que implicam obrigações diárias com os outros, e

consequentemente se torna possível uma reflexão mais profunda acerca do *self*. Aqui, o jovem tem de realizar uma multiplicidade de escolhas (“Ir para a faculdade?”, “Trabalhar a tempo inteiro?”, “Tentar combinar os dois?”, “Mudar de faculdade, de casa, de curso?”) que exigem uma grande concentração no *self*. Para o autor, isto é normal, saudável e temporário, ajudando os indivíduos a desenvolver capacidades para o dia-a-dia, obter um maior conhecimento acerca de quem são e o que querem da vida e começar a construir uma fundação para as suas vidas diárias. O objectivo do foco no *self* é a auto-suficiência – que os jovens vêm como um passo necessário para obter relações duradouras e proveitosas com os outros, no trabalho e no amor.

Arnett classifica também esta idade como a Idade do Sentimento de Indefinição (*Age of Feeling In-Between*), falando do modo como a instabilidade e a exploração características desta idade criam no jovem um sentimento de indefinição – entre a adolescência e a adultícia, entre as restrições de um período e as responsabilidades do próximo. Ao perguntar aos jovens se já sentiam ter chegado à idade adulta, Arnett recebeu respostas que mostravam claramente este facto: 60% dos sujeitos responderam “Sim e Não”, referindo sentir-se adultos em alguns aspectos e adolescentes noutros. É um período de transição, com a indefinição que isso implica. Continuando a sua investigação, o autor concluiu que havia três factores essenciais que os jovens mencionavam que eram necessários para se sentirem adultos: aceitarem responsabilidade por si próprios, tomar decisões de forma independente e tornarem-se independentes do ponto de vista financeiro. Estes três critérios são atingidos, segundo o autor, de forma gradual e incremental, necessitando de um processo de desenvolvimento.

A Idade das Possibilidades (*Age of Possibilities*, Arnett, 2000) é outra das características deste período e advém directamente de todas as outras características mencionadas anteriormente. Refere-se essencialmente ao facto de o jovem ter várias decisões a tomar e portanto vários futuros diferentes em aberto. É uma idade de esperanças e expectativas altas, em que é finalmente possível experimentar os sonhos pensados ao longo da vida. É uma época de positivismo, em que os jovens (cerca de 96% dos questionados pelo autor) acreditam que um dia irão atingir o seu sonho e lugar na vida. De novo, isto está intimamente ligado com o facto de muitos dos jovens terem saído de casa (por exemplo, para frequentar o ensino superior), mas ainda não estarem ligados a uma nova rede de relações, compromissos e obrigações.

Arnett apresenta assim um conceito que, embora baseado parcialmente nas visões de Erikson e Levinson, se afasta do seu conceito de idade adulta jovem. Segundo o autor, o conceito de idade adulta jovem implica que já se alcançou a adultícia, em vez do período de transição e de processo que a Idade Adulta Emergente implica. Este período, ao contrário da Idade Adulta Jovem, engloba várias fases de exploração e decisões, o que a torna, por si só, extremamente heterogênea – o autor usa este facto para demonstrar que é essencialmente um período de transição.

Apesar das diferenças, Levinson (1977) e Arnett (2000) encontram-se num ponto: ambos estabelecem um período diferenciado de transição, com qualidades mutáveis e de redefinição da vida, em que têm de ser tomadas decisões, feitas escolhas, e em que “tudo é possível”.

## **1.2 Sistematização da transição para a idade adulta: os marcos transicionais**

Durante o estudo do desenvolvimento adulto – neste caso da transição para a idade adulta – torna-se necessário recorrer a algo que possibilite a sistematização das várias fases. Os marcadores transicionais têm sido utilizados com frequência (p ex. Rutter, 1996; Agudo, 2008; Aronson, 2008;) porque permitem simplificar, criando pontos de referência, numa sequência de desenvolvimento muitas vezes complexa e difícil de destrinçar. Levinson (1977) concordava com este ponto, tendo mesmo incluído nas tarefas de desenvolvimento do período Idade Adulta Jovem elementos que são muitas vezes vistos como marcos de transição: o sair da casa dos pais, tornar-se economicamente menos dependente e entrar em novos papéis e circunstâncias habitacionais. Estes marcadores são assim considerados por alguns autores como indicadores de mecanismos de desenvolvimento (Levinson, 2000; Rutter, 1996).

Estudos da transição para a idade adulta geralmente procuram focar-se na altura e sequência de realização de 5 transições importantes – marcos transicionais. São eles o completar da escolaridade, o início do trabalho a tempo inteiro, a independência financeira, o casamento e a parentalidade (Aronson, 2008). Bell & Lee (2006) propuseram uma visão diferente, com seis marcos transicionais para o estudo de adultos emergentes: primeira paragem de instrução a tempo inteiro, primeira saída de casa,



primeiro começo de um trabalho a tempo inteiro, primeira relação de coabitação, primeiro casamento e nascimento do primeiro filho. Outros autores realizaram a junção do marco referente à primeira coabitação e ao primeiro casamento, apoiando a existência de cinco marcos transicionais (Benson & Furstenberg, 2003; Clark, 2007; Rumbaut & Komaie, 2010; Rumbaut, 2007).

A investigação demonstrou também que a realização de marcos transicionais familiares (especialmente a parentalidade) estava relacionada com a auto-identificação dos jovens como adultos (Shanahan et al, 2005 cit. por Aronson, 2008). Para além da ordenação dos marcos, a combinação de um ou mais influenciava o sentimento de crescimento individual nos jovens: Benson & Furstenberg (2007) mostraram que não bastava ter um emprego a tempo inteiro para um jovem se sentir adulto, era também necessário possuir independência residencial. Hartmann & Swartz (2007) mostraram também que mais do que propriamente a realização de um marcador, a acumulação de vários marcadores era necessária para a definição de adultícia. Também relevante é o estudo de Andrew, Eggerling-Boeck, Sandefur & Smith (2007, cit. por Aronson, 2008), que mostrou que os jovens viam a realização de marcos como um caminho para “mudanças internas e individuais”.

Existem também visões contrárias a este método, que questionam o sentido da utilização destes marcos transicionais. Arnett (1998) refere que o que interessa realmente para o desenvolvimento do adulto emergente são as mudanças subjectivas no seu estatuto de desenvolvimento, e posterior reconhecimento como adulto. A mesma conclusão com uma população da América Latina foi atingida por Facio & Micocci, em 2003.

Moore (1987) apresentou uma visão conciliatória de ambas as perspectivas: o autor chegou à conclusão que o principal factor determinante para os jovens emergentes era a Auto-Governança (*Self Governance*), que se encontrava positivamente relacionada com a realização de marcos de transição – a independência financeira, a residência separada e a graduação académica. Molgat (2007) concorda com esta visão, mostrando que para os jovens a importância estava na conjugação de ambos os factores: o processo interno de desenvolvimento, mas também os momentos decisivos, como o sair de casa, o emprego, o casar ou ter filhos. Horowitz & Bromnick (2007) chegam também à mesma conclusão conciliatória através de um método de resposta aberta.

Parece então o exposto ajudar a concluir que existe legitimidade na utilização dos marcos de transição como forma de estudo da Transição para a Idade Adulta.

### **1.3. Os comportamentos de vinculação numa perspectiva de desenvolvimento**

#### **1.3.1. A teoria da vinculação ao longo do desenvolvimento**

“No curso de um desenvolvimento sadio, o comportamento de apego leva ao desenvolvimento de laços afectivos ou apegos, inicialmente entre a criança e o progenitor e, mais tarde, entre adulto e adulto. As formas de comportamento e os laços a que levam estão presentes e são ativos durante todo o ciclo vital e não se limitam, de modo algum, à infância (...).”

Bowlby, 1985/2004

A teoria da vinculação de Bowlby, com uma forte base na etnologia, descreve um sistema comportamental homeostático, que regula comportamentos de procura de proximidade e contacto na infância. É organizado na segunda metade do primeiro ano de vida, e almeja a manutenção do comportamento de apego (sorrir, chorar, contacto visual) com uma ou mais figuras prestadoras de segurança física ou psicológica (Bowlby, 1969/2002, 1973/2004). Este comportamento foi postulado essencialmente como uma função biológica protectora, oferecendo ao recém-nascido humano uma vantagem de sobrevivência, uma protecção do perigo através da manutenção da proximidade com cuidadores de saúde primários (Bowlby, 1969/2002, 1973/2004). Para além deste objectivo, as outras funções do sistema de vinculação passam pela exploração do ambiente que rodeia a criança, sendo que quando esta se encontra num ambiente sem ameaças é capaz de iniciar a sua actividade exploratória em vez do comportamento de vinculação. Quando a criança se sente ameaçada, procura o cuidador de novo. O cuidador representará assim uma base segura, do qual a criança pode partir, e para o qual poderá regressar.

Um componente essencial na teoria da vinculação é o desenvolvimento do indivíduo, enquanto criança, de modelos de funcionamento interno (*internal working*

*models*;) da figura de vinculação e de si na interacção com esta figura (Bowlby, 1988). Segundo Main, Kaplan & Cassidy (1985), os modelos de funcionamento interno disponibilizam regras que regulam o comportamento de vinculação ao longo da vida, regras estas que dirigem e organizam a atenção, memória e afecto do indivíduo em termos da vinculação e que consequentemente vão condicionar ou potenciar o acesso a informação relevante acerca do self, os outros ou o self na relação com os outros. À medida que o indivíduo se envolve com outras relações de vinculação – ao longo do desenvolvimento – estas regras tendem a tornar-se inconscientes, podendo ser inferidas através da organização e qualidade do discurso sobre a vinculação e do pensamento que lhe está subjacente. Assim, os modelos de funcionamento interno que se alicerçam na infância e adolescência tornam-se características basilares da personalidade, que se mantêm presentes através do desenvolvimento, onde continuam a modelar a percepção social e o comportamento em relações próximas. Collins & Read (1994) propuseram que os modelos de funcionamento interno deveriam albergar quatro componentes inter-relacionados: memórias de experiências de vinculação; crenças, atitudes e expectativas acerca do self e de outros; objectivos e necessidades de vinculação; e planos e estratégias associados com o alcançar de objectivos e necessidades de vinculação.

Ainsworth, Blehar, Waters & Wall (1978), deram um contributo importante para a história da teoria da vinculação ao iniciarem uma nova metodologia experimental de investigação. A Situação Estranha – observação de diferentes comportamentos de vinculação mãe-criança num ambiente controlado – permitiu a identificação de tipos distintos de vínculos, notórios após a reunião da mãe com a criança, depois de uma separação. Assim, o estilo mais frequentemente encontrado era o seguro, em que a criança mostrava sinais de angústia quando deixada com um estranho, procurando o cuidador após o seu regresso e regressava posteriormente à exploração do meio. Identificaram também mais dois estilos de vinculação, a que chamaram de inseguro: o ansioso e o evitante. No evitante, a criança demonstra angústia durante a separação e rejeição da figura de vinculação após a reunião. No ansioso, a criança apresenta um nível de angústia face à separação e aproximação e rejeição após a reunião com a figura de vinculação (Ainsworth, et al, 1978).

Esta contribuição para o campo da vinculação possibilitou a classificação dos padrões relacionais e de funcionamento social das crianças de acordo com a sua experiência precoce. Numa perspectiva de desenvolvimento contínuo ao longo da vida,

este conceito foi também estudado nos adultos, permitindo o desenvolvimento de uma sólida teoria de vinculação após a infância.

Assim, os investigadores deste campo postulam tipicamente quatro estilos-protótipo de vinculação, que por sua vez derivam de duas dimensões subjacentes – modelo bidimensional (Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan, Clark & Shaver, 1998). A primeira dimensão, ansiedade (*anxiety*), reflecte o grau com que os indivíduos se preocupam acerca de serem abandonados, rejeitados ou amados por pessoas significativas. A segunda dimensão, evitação (*avoidance*), reflecte o grau com que os indivíduos limitam a intimidade e a interdependência com os outros.

Indivíduos seguros (*secure*) têm valores baixos tanto de evitação como de ansiedade. Sentem-se valorizados pelos outros e merecedores do seu afecto e vêem as figuras de vinculação como geralmente responsivas, preocupadas e de confiança. Sentem-se confortáveis a desenvolver relações próximas e a depender nos outros quando necessário.

Indivíduos preocupados (*preoccupied*), também referidos como ansioso-ambivalente (*anxious-ambivalent*), têm valores altos de ansiedade, mas baixos de evitação. Possuem um desejo exagerado de proximidade, mas têm pouca confiança na disponibilidade e resposta positiva do próximo às suas necessidades. Dependem em grande parte da aprovação dos outros para se sentirem bem consigo próprios mas têm uma preocupação exagerada acerca de serem rejeitados ou abandonados.

Indivíduos do estilo evitante-receoso (*fearful avoidant*) têm valores altos de ansiedade e evitação. Possuem um sentido forte de falta de confiança nos outros, juntamente com expectativas altas de rejeição, o que resulta em desconforto com a intimidade e evitação de relações próximas.

Os indivíduos pertencentes ao estilo evitante-desligado (*dismissive avoidant*) têm valores baixos de ansiedade mas altos em evitação. Percebem as figuras de vinculação como de pouca ou nenhuma confiança, mas vêem-se como confiantes e invulneráveis a sentimentos negativos. Tentam manter uma auto-imagem positiva quando confrontados com possíveis rejeições, ao minimizar as necessidades de vinculação, distanciando-se dos outros e restringindo as suas expressões de emoção (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Estes estilos de vinculação representam assim conceitos teóricos dos quais cada indivíduo se aproxima de variadas formas (Griffin & Bartholomew, 1994). Assim, existe acordo geral entre vários investigadores em que as diferenças individuais são

medidas da melhor forma em termos das duas dimensões contínuas (ansiedade e evitação) que subjazem aos conceitos (Brennan, Clark & Shaver, 1998).

### **1.3.2. O jovem adulto na perspectiva da teoria da vinculação**

Como vimos anteriormente, o período de transição para a idade adulta é marcado por questões relacionadas com a intimidade, a autonomia e competência. Seguindo a perspectiva da vinculação e do desenvolvimento adulto, é inegável que estas mesmas capacidades e competências são exigidas ao indivíduo como forma de realizar de forma bem sucedida as tarefas de desenvolvimento ao longo do tempo, estando estas relacionadas com as experiências, relações e contextos às quais o indivíduo é exposto. Assim, a vinculação pode ocupar um lugar de destaque, não só pela história prévia de relações de vinculação do indivíduo (presentes nas diferenças individuais), mas também pela activação permanente do sistema de vinculação.

Tanto Ainsworth (1989) como Bowlby (1969/2002) assumiam a vinculação como um processo extremamente importante para a realização bem sucedida das tarefas de desenvolvimento de cada período. São as relações de vinculação e o seu contexto que o indivíduo foi vivenciando ao longo da sua vida que irão desenvolver neste o sentido de valor e competência pessoal que lhe darão os recursos pessoais e relacionais necessários para percorrer o desenvolvimento de forma adaptativa. Os modelos de funcionamento interno desempenham um papel especialmente importante nesta equação: orientam as expectativas, sentimentos, comportamentos e processamento da informação, assim como possibilitam a regulação emocional no contexto de situações relevantes em termos de vinculação (Bretherton & Munholland, 1999). Neste sentido, existem já diversos estudos que demonstram a influência que o estilo de vinculação poderá ter no percurso de desenvolvimento, especificamente no que se refere à passagem para o mundo adulto.

Indivíduos seguros mostram um modelo mais positivo de si e dos outros, confiando nas pessoas à sua volta e equilibrando proximidade e autonomia nas suas relações de vinculação. Segundo Allen & Land (1999), estes indivíduos mostram-se mais confortáveis no desenvolvimento de relações íntimas com os seus pares. As suas representações foram associadas com interações diádicas mais positivas no que respeita às relações amorosas (Crowell et al, 2002). Ao nível da diferenciação do self

(outra das importantes tarefas de desenvolvimento referidas anteriormente), indivíduos seguros estarão mais capazes de assumir a independência e consequente exploração autónoma (Grossmann, Grossmann & Zimmermann, 1999). Os pares têm tendência a avaliar indivíduos seguros como mais resilientes do que os inseguros (Zimmermann, 1999; Kobak & Sceery, 1988), considerando-se estes mais competentes socialmente e com a auto-estima mais positiva (Crowell, Fraley & Shaver, 1999). Os jovens tendencialmente seguros apresentarão maiores capacidades de regulação emocional que os inseguros (Cassidy, 1994), recorrendo aos outros para receber suporte e ajuda (Belsky & Cassidy, 1994), estando melhor preparados para lidar com a tarefa de sair de casa dos pais (Scharf, 2001). No que respeita especificamente a esta tarefa, estudantes seguros descrevem menos sentimentos de ansiedade e solidão, e níveis mais elevados de suporte social durante o primeiro ano do ensino superior (Kobak & Sceery, 1988).

Estudos realizados com indivíduos tendencialmente mais preocupados revelaram que estes exageram a sua necessidade de proximidade e disponibilidade (Cassidy, 1994), sofrendo custos na sua autonomia e na dos parceiros quando desenvolvem relações íntimas. Assim, indivíduos preocupados, para quem a intimidade significa geralmente o sacrificar da sua autonomia e exploração, apresentam mais dificuldades ao nível de diferenciação do self (Grossman, Grossman & Zimmermann, 1999). No que respeita à saída de casa dos pais, os indivíduos preocupados podem apresentar mais dificuldades, visto que a separação representa para eles uma ameaça significativa, apresentando também dificuldades na regulação do stress (Cassidy, 1994). Estudantes preocupados revelaram também maiores sentimentos de ansiedade e solidão quando abandonam a casa dos pais (Larose & Bernier, 2001, cit por Faria, 2008).

Parece então que os factos expostos nos ajudam a estabelecer uma relação entre a qualidade da organização da vinculação adulta e a uma melhor qualidade de trajecto de desenvolvimento dos indivíduos, especialmente se observarmos o modo como lidam com as tarefas de desenvolvimento específicas desta altura. Assim, a qualidade da organização da vinculação pode ser considerada como um contributo para: o desenvolvimento de relações íntimas com os pares; o desenvolvimento de relações positivas com os pais; e a passagem da dependência para a independência, e posteriormente para uma interdependência que, como referido anteriormente, é o objectivo da grande parte dos jovens questionados (Faria, 2008).

Crowell, Fraley & Shaver (1999) vêm mesmo o conceito de modelo de funcionamento interno proposto por Bowlby como a base para a ligação entre um desenvolvimento adulto bem conseguido e a teoria da vinculação. A contribuição do conceito de representações mentais na teoria da vinculação é o que irá permitir a compreensão da mudança desenvolvimental na expressão da vinculação e a sua influência no posterior desenvolvimento e comportamento relacional.

## **1.4. A sintomatologia depressiva**

### **1.4.1. A transição para a vida adulta, os seus marcos de transição e a sintomatologia depressiva**

Face a todos os dados expostos, podemos concluir que o período de transição para a idade adulta é uma altura especialmente desafiante, comportando uma multiplicidade de mudanças, escolhas e construções, ganhando mesmo um estatuto especial dentro do percurso de desenvolvimento humano (Arnett, 2004; Levinson, 1977).

Segundo Levinson (1977), as tarefas que esta fase acarreta – muitas vezes de separação e luto do passado – podem criar no jovem um estado de conflito interior, uma espécie de suspensão entre duas fases. Levinson não é o único a defender este ponto de vista: autores como Salmela-Aro, Aunola & Nurmi (2007) falaram da sintomatologia depressiva que pode surgir nesta altura, especialmente devido às tarefas de criação de relações sociais (com pais e colegas simultaneamente). A sensação de descontinuidade característica deste período de transição pode inclusivamente ajudar a potenciar estes sentimentos. Levinson (1977) registou durante a sua investigação que cerca de 70% dos seus sujeitos reportaram passar por uma crise moderada ou severa aquando da Entrada no Mundo Adulto, dizendo mesmo que esta época implica necessariamente uma estrutura de vida instável, fragmentada e incompleta.

No que respeita aos marcos de transição, a investigação parece apontar no sentido de uma correlação positiva entre a realização destes e um aumento da estabilidade emocional (Rutter, 1996) e diminuição da sintomatologia depressiva (Galambos, Barker & Krahn, 2006). Assim, por exemplo, a empregabilidade está relacionada com a satisfação com a vida (Newman & Apter, 2006), e, inversamente, a indecisão

relacionada com a carreira contribui para a depressão em jovens adultos (Smith & Betz, 2002). O casamento parece conduzir a um nível menor de perturbação mental (Gove, 1972), maior felicidade (Gove, Hughes & Style, 1983), maior satisfação com a vida (Gove, Hughes & Style, 1983; Newman & Aptekar, 2006), menor sintomatologia depressiva (Galambos, Barker & Krahn, 2006) e parece ser um forte prognóstico de saúde mental (Gove, Hughes & Style, 1983). Kuwabara, Van Vohees, Gollan & Alexander (2007) mostraram também que quando nesta época existem dificuldades na progressão e desenvolvimento, aumentam consequentemente as preocupações sobre a identidade e aumenta o humor depressivo. Da mesma forma, foram realizados estudos sobre a permanência na casa dos pais e verificou-se que permanecer nesta situação a longo prazo poderá propiciar a sensação de estagnação referida anteriormente, criando no jovem um sentimento de se sentir a meio caminho entre uma vida adolescente e uma vida tipicamente adulta. Mostrou-se também que a negociação de uma possível autonomia – passo importante para o desenvolvimento, como já foi visto – era mais difícil para os jovens que se encontravam ainda na casa parental (Seiffge-Krenke, 2009). O prolongamento da estadia na casa parental (ou o retorno mais tarde) é frequentemente associado também a experiências como a falta de trabalho ou o fim de uma relação, podendo ser também expresso em dificuldades de separação e de sentimentos de dependência em relação aos pais (DaVanzo & Goldscheider, cit. por Settersten, 1998; Miller, 1995). Observaram-se (Jordyn & Bird, 2003) também maiores níveis de sucesso académico e maiores sentimentos de sucesso social e realização nos jovens que habitavam numa residência independente dos pais.

Relativamente à ordem pela qual os marcos de transição são realizados, Levinson (1980) falou da importância que o timing em que as várias partes (“carreiras”) da vida do jovem são realizadas: por exemplo, a diferença entre a sua carreira família e a sua carreira profissional. Neste sentido, Bee (1987) refere o significado da sincronia entre as progressões temporais das várias carreiras, dizendo que a assincronia (o facto de uma estar mais avançada que outra) cria stress e uma crise potencial, podendo estar na base da motivação para uma mudança da situação. Por exemplo, jovens que tenham realizado os primeiros dois marcos (acabado os estudos a tempo inteiro e começar a trabalhar a tempo inteiro) e que continuem a viver na casa parental poderão ter uma sensação de estagnação (Seiffge-Krenke, 2009). Assim, parece ser importante ter em conta, para além da realização ou não dos marcos, a sua ordem e sincronia, bem como a sua posição no percurso de desenvolvimento. Arnett (2000) falou também do facto da parentalidade



precoce poder limitar os percursos realizados ao longo do desenvolvimento futuro, o que também demonstra o efeito que a realização de marcos poderá ter na passagem de marcos futuros – podendo mesmo, segundo alguns autores (Pearlin & Skaff, 1995), acelerar a sua realização. Parece portanto existir uma ordem normativa de realização dos marcos de transição, podendo a sua alteração provocar consequências como aumentos na sintomatologia depressiva (Mirowsky & Ross, 2002).

Para além dos cinco marcos de transição normativos, existem também eventos por vezes presentes no percurso de vida que embora não sejam raros, não são expectáveis. Este tipo de acontecimentos – como separações ou divórcios – é também importante para o desenvolvimento humano, sendo especialmente importante de considerar num momento de transição como a entrada na vida adulta. As investigações realizadas parecem apontar na direcção de uma menor satisfação com a vida e piores níveis de saúde mental (Gove et al, 1983) em sujeitos que passaram por um destes eventos. Bee (1987) fala mesmo das mudanças durante a progressão do desenvolvimento, dizendo que uma mudança que seja antecipada terá muito menos probabilidade de causar stress ou um período de crise do que uma mudança inesperada. Pearlin (1980) encontrou também uma correlação entre stressores imprevisíveis e uma subida no *distress*, comprovando este ponto. A índole inesperada destes marcos, bem como a sua imprevisibilidade e consequente impossibilidade de preparação, faz com que seja impossível para o sujeito utilizar os mesmos mecanismos de coping que utiliza para marcos normativos, possuindo os marcos não normativos uma qualidade disruptiva no desenvolvimento (Aptekar, 2006; Pearlin, 1980; Roberts, O'Donnell & Robins, 2004). O mesmo fenómeno é verificado para as transições reversas dos marcos normativos, como por exemplo voltar para casa dos pais quando se vivia sozinho. Os indivíduos do estudo de Benson & Furstenberg (2007) que realizam transições deste tipo mostravam sentir-se muito menos como adultos do que o grupo controlo.

#### **1.4.2 O processo de vinculação adulto e a sintomatologia depressiva**

A ideia de que o estilo de vinculação possui uma correlação positiva com a sintomatologia depressiva não é nem nova nem parcamente estudada (Brennan, Clark & Shaver, 1998; Dozier et al, 1999; van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 1996; cit por Rholes & Simpson, 2004; Riggs & Han, 2009). Já vários estudos examinaram a

associação entre a vinculação nos adultos e sintomatologia depressiva acentuada, nomeadamente através de escalas de auto-relato. A conclusão a que estes estudos chegaram é que a segurança dos vínculos estabelecidos com pais ou pares está relacionada, de forma consistente com níveis mais baixos tanto de depressão como de ansiedade (p. ex. Berman & Sperling, 1991; Papini et al, 1991; Cotterell, 1992; Zhang & Labouvie-Vief, 2004; cit por Mikulincer & Shaver, 2007; Ferriter, Eberhart & Hammen, 2010). Os mesmos estudos apontam também para uma relação entre o estilo de vinculação preocupado e níveis mais altos de depressão e ansiedade.

Investigações relativas aos estilos de vinculação estabeleceram também elos claros entre vinculações de estilo ansioso e ansioso-ambivalente e sintomatologia depressiva. Mickelson, Kessler & Shaver (1997; cit por Rholes & Simpson, 2004), por exemplo, descobriram que, comparativamente com um grupo de indivíduos com vinculação segura, indivíduos que apresentavam um estilo de vinculação ansiosa-ambivalente obtinham resultados mais altos numa escala que media a sintomatologia depressiva como apresentada no DSM-III. Cooper, Shaver & Collins (1998), confirmaram também que indivíduos com um estilo de vinculação ansioso experienciam os níveis mais altos de sintomatologia depressiva, indivíduos seguros experienciam os valores mais baixos, e indivíduos com estilos de vinculação evitantes obtêm classificações medianas.

O mesmo efeito pode ser também observado na época de transição para a idade adulta: estudos (Cooper, Shaver & Collins, 1998; Burge et al, 1997; Hammen et al, 1995) que exploraram a transição de mulheres do liceu para a vida adulta reportaram observar níveis mais altos não só de stress mas também de sintomatologia depressiva em indivíduos com vinculações ansiosas.

Face ao exposto, podemos concluir que indivíduos adultos com estilos de vinculação inseguros parecem estar a um maior risco de apresentar sintomatologia depressiva e ansiedade, especialmente em alturas de maior stress como a transição para a idade adulta.

Neste estudo procurar-se-á estudar a relação entre a sintomatologia depressiva, os marcos de transição e os estilos de vinculação no adulto. Considera-se, tendo em conta os factos apresentados, que os desafios apresentados ao indivíduo nesta fase do seu desenvolvimento poderão ser sentidos como altamente stressantes, podendo propiciar uma maior prevalência de sintomatologia depressiva (Bell & Lee, 2006; Kenny & Sirin, 2006; Nguyen et al, 2005). Considera-se também que os indivíduos que apresentarem

estilos de vinculação seguro possuem uma vantagem no desenvolvimento de relações íntimas com os pares (Belsky & Cassidy, 1994; Cassidy, 1994; Crowell, Fraley & Shaver, 1999; Scharf, 2001), no desenvolvimento de relações positivas com os pais (Faria, 2008) e na passagem da dependência para a independência, e posteriormente para uma interdependência. São estes factores, bem como os anteriormente mencionados, que irão contribuir para que estes indivíduos percorram o desenvolvimento de forma mais proveitosa e, conseqüentemente, esperamos que apresentem menor sintomatologia depressiva e um maior número de marcos de transição normativos realizados.

No que respeita aos efeitos da realização de marcos transicionais, observámos anteriormente que estes demonstram possuir um efeito benéfico ao nível psicológico dos indivíduos (Baird, cit por Jordyn & Byrd, 2003; Galambos et al, 2006; Gove et al, 1983; Kuwabara et al, 2007; Newman & Aptekar, 2006; Pascarella et al, cit por Jordyn & Byrd, 2003), e portanto esperamos observar uma diminuição da sintomatologia proporcional ao número de marcos realizados.

Face ao exposto - e tendo em conta que seria interessante para este estudo observar não só a ordem de ocorrência dos marcos, mas também a existência de marcos não normativos (Agudo, 2008; Sugarman, 1986) – faria sentido escolher uma população que já tivesse ultrapassado pelo menos parte dos marcos transicionais. Assim, e tendo em conta que a transição para a idade adulta ocorre entre os 18 e os 30 anos para o adulto emergente (Arnett, 1998, 2000) e dos 22 aos 29 para o adulto novato (Levinson, 1977), poderíamos considerar analisar esta população. Contudo, tanto a teoria de Arnett como de Levinson se baseiam no estudo da demografia actual e evolução da sociedade, portanto faria também sentido considerarmos esse factor no estudo. Nos Estados Unidos, por exemplo, enquanto que em 1960, aos 30 anos de idade, 77% das mulheres e 65% dos homens tinham completado os cinco marcos mencionados, em 2000 os valores eram de 46% e 31%, respectivamente (Furstenberg et al, 2005). Bell & Lee (2006) verificaram também que aos 27 anos, apenas 17% dos jovens do seu estudo tinham passado pelas transições estudadas. Continuamos assim a ver, ao longo dos tempos, um adiamento da idade do primeiro casamento e do primeiro filho. Segundo dados do Eurostat (2010), metade dos homens e um terço das mulheres Portuguesas com idade entre os 25 e os 34 anos ainda vive em casa dos pais. No que respeita à idade de

maternidade do primeiro filho, a média de idades era 23 anos em 1981 e 28 anos em 2009. Se falarmos da idade do primeiro casamento, em 1990 a idade média era de 26 anos para os homens e 25 anos para as mulheres. Em 2009, observou-se uma subida da idade média, para 30 anos para os homens e 28.6 para as mulheres (Instituto Nacional de Estatística, 2010).

É então inegável que estamos a presenciar um adiamento na realização dos marcos transicionais, especialmente no que se refere ao sair de casa dos pais, ao primeiro casamento e ter o primeiro filho. Tendo em conta estes dados, entendeu-se que a amostra do estudo a efectuar deverá ser composta por jovens dos 25 aos 29 anos de idade, esperando-se também que apenas uma pequena parte da amostra tenha realizado o total dos cinco marcos transicionais (Rumbaut, 2007).

Existem poucos estudos que abranjam a faixa etária proposta, sendo que por essa razão a presente investigação terá também um propósito exploratório, procurando-se obter mais informação acerca da população em vista, especialmente no que se refere ao efeito da sintomatologia depressiva e dos estilos de vinculação na realização dos marcos transicionais.

## **Capítulo 2: Objectivos e Hipóteses**

### **2.1. Objectivos e variáveis estudadas**

O objectivo desta investigação é o estudo da relação entre os marcos de transição para a idade adulta, a sintomatologia depressiva e o estilo de vinculação.

Consideram-se variáveis independentes os marcadores transicionais anteriormente referidos, nomeadamente aqueles que foram repetidamente estudados e referidos em várias investigações (Agudo, 2008; Aronson, 2008; Fabio & Micocci, 2003; Furstenberg et al, 2003; Shanahan, 2000): deixar de estudar a tempo inteiro, iniciar um emprego a tempo inteiro, deixar de viver em casa dos pais, casar/coabitar com um parceiro e ter o primeiro filho. Embora existam autores (Bell & Lee, 2006) que falam de seis marcos transicionais, separando o casamento da coabitação, a maioria da investigação existente une estes dois conceitos, considerando-o um único (Agudo, 2008; Benson & Furstenberg, 2003; Clark, 2007; Rumbaut, 2007). Foram também considerados como variáveis independentes os marcos não normativos (como as transições reversas, as inesperadas, e as fora da ordem previsível), mencionados anteriormente. Procurou-se também, especificamente no que respeita à saída de casa dos pais e início do primeiro emprego, observar a experiência subjectiva dos sujeitos que realizavam esses marcos. Como variável independente foram considerados os estilos de vinculação no adulto, avaliados pelo Experiências em Relações Próximas (ERP; Moreira et al, 2006).

Para além disto, procurou-se estudar variáveis como o sexo, a idade, a situação profissional, e a situação académica. Estas variáveis são independentes uma vez que apesar de não estarem directamente ligadas aos marcos de transição, podem estar relacionadas com a ocorrência de sintomatologia depressiva e/ou com os estilos de vinculação.

A sintomatologia depressiva constituiu uma variável dependente de estudo, através da versão portuguesa da Escala de Depressão do Centro de Estudos

Epidemiológicos (Center for Epidemiological Studies - Depression Scale – CES-D; Gonçalves & Fagulha, 2004).

## 2.2 Hipóteses

**Hipótese 1:** Tendo em conta as ligações encontradas anteriormente entre um estilo de vinculação inseguro e a ocorrência de sintomatologia depressiva, podemos esperar que indivíduos tendencialmente mais seguros (com valores baixos nas escalas de Evitação e Preocupação), apresentem menor sintomatologia depressiva, ou seja que se verifique:

**Hipótese 1a)** uma correlação positiva entre a pontuação na escala de Evitação e a pontuação na escala de Depressão;

**Hipótese 1b)** uma correlação positiva entre a pontuação na escala de Preocupação e a pontuação na escala de Depressão.

**Hipótese 2:** Considerando também as investigações apresentadas que estabelecem uma relação entre a qualidade da vinculação na vida adulta e a uma maior qualidade de trajecto de desenvolvimento dos indivíduos – dando-lhes ferramentas para lidarem de melhor forma com as tarefas de desenvolvimento – podemos esperar observar um maior número de marcos transicionais realizados pelos indivíduos tendencialmente mais seguros (com valores baixos nas escalas de Evitação e Preocupação), ou seja que se verifique:

**Hipótese 2a)** uma correlação negativa entre o número de marcos realizados e a pontuação na escala de Evitação;

**Hipótese 2b)** uma correlação negativa entre o número de marcos realizado e a pontuação na escala de Preocupação.

**Hipótese 3:** Agudo (2008), ao avaliar a sintomatologia depressiva em relação com a realização progressiva dos marcos transicionais, chegou à conclusão de que mais do que a ordem de realização, seria a realização específica de certos marcos que teria influência sobre a sintomatologia depressiva. Esta investigação irá verificar a mesma hipótese colocada pela autora, verificando se os resultados obtidos por esta se deviam às

características da amostra ou se, pelo contrário, *existe uma correlação negativa entre o número de marcos realizado e a sintomatologia depressiva (Hipótese 3a).*

De acordo com os dados obtidos por Agudo (2008), hipotetiza-se também que os marcos de transição que estarão mais relacionados com a sintomatologia depressiva serão o “sair da casa parental, “deixar de estudar a tempo inteiro” e “começar a trabalhar a tempo inteiro”.

Desta forma, pensa-se que se irá verificar:

**Hipótese 3b:** uma correlação positiva entre o marco “sair da casa parental” e a pontuação na escala de Depressão;

**Hipótese 3c:** uma correlação negativa entre o marco “deixar de estudar a tempo inteiro” e a pontuação na escala de Depressão;

**Hipótese 3d:** uma correlação negativa entre o marco “começar a trabalhar a tempo inteiro” e a pontuação na escala de depressão.

Pretende-se igualmente explorar a relação entre a presença de marcos não normativos e os estilos de vinculação, bem como a influência das variáveis sócio-demográficas nestas duas variáveis e na sintomatologia depressiva.

## Capítulo 3 - Método

### 3.1. Instrumentos

Para a presente investigação foi construído um protocolo com quatro secções (Anexo 1).

A primeira é constituída por um questionário de “Dados Sócio-Demográficos”, previamente usado por Agudo (2008). Visa recolher informações sobre as variáveis idade, sexo, escolaridade, habilitações académicas e situação profissional.

A segunda secção é constituída por um questionário de “Acontecimentos de Vida”. Apresenta a lista dos cinco marcos de transição anteriormente referidos, cuja formulação é adaptada de Bell & Lee (2006; por exemplo: “Pela primeira vez, deixei de estudar a tempo inteiro”. O resto do questionário foi criado por Agudo (2008) e visa analisar a ordem dos acontecimentos, a existência de marcos não normativos e possíveis diferentes trajectos. Assim, é pedido aos sujeitos que coloquem os vários marcos de transição pela ordem com que ocorreram, possibilitando a observação de possíveis transições reversas. Foram também acrescentados pela autora (Agudo, 2008) itens de transições não normativas, como acontecimentos inesperados (“separei-me” e “divorciei-me”), e itens alternativos que possibilitam a observação de outros percursos de vida para além da saída de casa dos pais para coabitação romântica (“vivi sozinho” e “vivi com colegas”). Agudo (2008) falou da influência que os marcos “primeira saída de casa dos pais” e primeiro emprego a tempo inteiro” teriam na sintomatologia depressiva dos indivíduos. Com base nesta informação, os autores do presente estudo criaram 4 perguntas de forma a obter informações sobre a vivência subjectiva dos indivíduos nestes marcos. Pretendemos assim conseguir compreender de forma mais clara a vivência dos indivíduos nesta época.

A terceira secção é constituída pela versão portuguesa da CES-D (Gonçalves & Fagulha, 2004). Esta escala foi seleccionada por se adequar à população-alvo do presente estudo, visto que foi criada com o objectivo de avaliar a presença de sintomatologia depressiva na população geral (Radloff, 1977), e é adequada para jovens universitários e outros adultos (Radloff, 1991; Radloff & Teri, 1986). Foi também utilizada para a avaliação da sintomatologia depressiva na idade adulta emergente



(Agudo, 2008; Kenny & Sirin, 2006; Lewinsohn, Rhode, Seeley & Fischer, 1993; Meadows, Brown & Elder, 2006; Stoolmiller, Kim & Capaldi, 2005). Para além de apresentar qualidades de parcimónia, facilidade e rapidez de aplicação, mostra bons resultados relativos à consistência interna e precisão na adaptação Portuguesa (Gonçalves & Fagulha, 2004). Este é um instrumento auto-descritivo que utiliza 20 itens que representam aspectos principais da sintomatologia depressiva, avaliando a frequência desses sintomas durante a última semana. As respostas são dadas de acordo com uma escala de 4 pontos, de 0 (Nunca ou muito raramente – menos de 1 dia) a 3 (Com muita frequência ou sempre – 5 a 7 dias). As pontuações podem variar entre 0 e 60, sendo que as pontuações mais elevadas indicam maior sintomatologia depressiva. Quatro dos itens estão construídos com formulação positiva, de forma a quebrar tendências de resposta e avaliar afectos positivos. Os autores da versão portuguesa sugerem um ponto de corte de 20 (valores iguais ou superiores sugerem a existência de sintomatologia depressiva). Os resultados nesta escala permitem identificar quatro factores – afecto depressivo, afecto positivo, actividade somática e retardada e relações interpessoais (Radloff, cit. por Gonçalves & Fagulha, 2004), que foram confirmados noutros estudos (Meadows, Brown & Elder, 2006).

A quarta secção do protocolo é composta pelo questionário ERP – Experiências em Relações Próximas (Moreira et al, 2006), versão portuguesa do *Experiences in Close Relationships* (Brennan, Clark & Shaver, 1998). O questionário surgiu a partir da análise factorial de um conjunto de itens em uso corrente na avaliação da vinculação nos adultos (Brennan, Clark & Shaver, 1998; Moreira et al, 2006). Este questionário foi escolhido para o estudo visto ser adequado à população-alvo, possuindo elevados níveis de precisão e consistência interna no que respeita à avaliação dos estilos de vinculação em adultos. É um questionário de auto-relato, composto por 36 itens que avaliam as duas dimensões básicas dos estilos de vinculação nos adultos – evitação (18 itens) e preocupação (18 itens). Estes encontram-se intercalados de forma sistemática, correspondendo os números ímpares à escala de evitação e os números pares à escala de preocupação, sendo que 10 itens estão formulados no sentido oposto ao da escala, sendo necessária a sua inversão. As respostas são dadas através de uma escala do 1 (Discordo fortemente) ao 7 (Concordo Fortemente), sendo que apenas estes e o ponto central (4 – Neutro/Misto) estavam definidos verbalmente.

Os dados recolhidos foram cotados e analisados através do software estatístico *Predictive Analytics Software 18 (PASW Statistics 18 – ex-SPSS)*.

### **3.2. Participantes**

O objectivo deste estudo é a exploração da fase de transição para a idade adulta, especificamente no que respeita às duas variáveis dependentes mencionadas. Assim, a amostra foi constituída por indivíduos de ambos os sexos com idades entre os 25 e os 29 anos.

Os sujeitos foram angariados via internet, utilizando-se a metodologia de amostragem de propagação geométrica (“bola de neve”), tendo-se recorrido a contactos do meio académico e pessoal para a recolha. O endereço de internet foi distribuído pelos contactos da investigadora, sendo que esses participantes procuravam angariar outros através da sua rede social. O preenchimento do questionário era realizado online, de forma completamente anónima e confidencial.

### **3.3. Caracterização da Amostra**

A amostra comporta 78 sujeitos, dos quais 25 (32.1%) do sexo masculino e 53 (67.9%) do sexo feminino. A média de idades é de 26.31, sendo o desvio padrão de 1.42. Para além disto, 43.9% da amostra (34 pessoas) tinham 25 anos, o que demonstra a distribuição pouco equitativa da amostra no que respeita à faixa etária.

No que respeita às habilitações académicas, 53.8% da população (42 pessoas) possuíam pelo menos a Licenciatura, sendo que 12.8% (10 pessoas) frequentavam a universidade e apenas 5.1% (4 pessoas) tinham o 12º Ano. A média de anos de frequência universitária era de 5. Aqui destaca-se o facto de 53.8% da população possuir pelo menos a Licenciatura, o que parece ser bastante elevado face à média nacional.

No que respeita à situação actual, 55.1% (43 pessoas) da população dizem não estudar, sendo que 24.4% (19 pessoas) estudam a tempo parcial e 20.5% (16 pessoas) a tempo inteiro. Profissionalmente, 57.7% (45 pessoas) dos inquiridos trabalham a tempo inteiro, 10,3% (8 pessoas) estão desempregados e 9% (7 pessoas) trabalham a tempo parcial).

## Capítulo 4 – Resultados

De seguida apresentaremos a descrição global dos resultados, seguidos da informação relativa ao estudo das hipóteses e, finalmente, a análise multivariada dos dados.

No que respeita aos marcos de transição (variável independente) verificámos que o número médio de marcos realizado por cada sujeito era de 2.38, com um desvio-padrão de 1.19, na distribuição presente na tabela seguinte.

**Tabela 1 – Percentagem do número de marcos de transição realizados pelos sujeitos**

	Percentagem
0	7,7
1	12,8
2	33,3
3	26,9
4	17,9
5	1,3
Total	100,0

Podemos verificar assim que apenas 1.3% realizou todos os marcos de transição, enquanto que 59.9% dos sujeitos realizaram entre 2 e 3 marcos.

**Tabela 2 – Número de marcos realizados por idade dos sujeitos**

Idade (anos)	Média nº de marcos realizados	Total de sujeitos
25	1,94	34
26	2,62	13
27	2,58	12
28	2,55	11
29	3,38	8
Total	2,38	78

No que respeita à distribuição de marcos de transição por idade (Tabela 2), podemos concluir que a maior diferença em número de marcos realizados se dá entre os 25 e 26 e os 28 e 29 anos. Os indivíduos de 29 anos demonstram o maior número de marcos realizados, como seria de esperar.

**Tabela 3 – Percentagem de realização dos marcos de transição**

	Deixei de estudar a tempo inteiro	Comecei a trabalhar a tempo inteiro	Deixei de viver na casa parental	Casei ou comecei a coabitar	Tive um filho
Percentagem	75.6%	73.1%	59%	29.5%	1.3%

Considerando a distribuição individual por marcos de transição (Tabela 3), verificamos que a percentagem de indivíduos que pela primeira vez deixaram de estudar a tempo inteiro é bastante similar à dos indivíduos que começaram a estudar a tempo inteiro. Parece ainda verificar-se a progressão normativa dos marcos de transição, com cada vez menos indivíduos a realizar os últimos marcos.

**Tabela 4 – Distribuição por tipo e número de marcos de transição**

	Nº de marcos realizados					
	0	1	2	3	4	5
Deixar de estudar a tempo inteiro		5	20	19	14	1
Trabalhar a tempo inteiro		1	20	21	14	1
Sair de casa		4	8	19	14	1
Coabitar/Casar			4	4	14	1
Ter filho					14	1
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>1</b>

Estes dados permitem-nos constatar que, no grupo dos indivíduos que apenas realizou um marco, a grande parte deixou de estudar a tempo inteiro, o que está de acordo com a ordem normativa descrita. Existe também neste grupo uma menor prevalência dos indivíduos que trabalham a tempo inteiro, tendo destaque o sair de casa e o deixar de estudar a tempo inteiro. No resto da tabela podemos observar que os resultados estão próximos do que seria a ordem normativa – quem realiza dois marcos deixa de estudar e começa a trabalhar a tempo inteiro; quem realiza três marcos acrescenta a essa ordem a saída de casa.

No que respeita às perguntas referentes ao stress vivido pelos sujeitos durante os marcos “deixei de viver em casa dos meus pais” e “inicie um emprego a tempo inteiro”, 15.4% e 29.5% dos sujeitos classificam as duas situações como 4, numa escala de 1 a 5, sendo 5 Muito Stressante. Em relação à felicidade sentida nessa altura, 33.3% dos sujeitos classificam o deixar de viver em casa dos pais como 4, numa escala de 1 a 5, e 32.1% dos sujeitos dizem ter-se sentido Muito Felizes (5) quando iniciaram o primeiro emprego. Falando da razão pela qual deixaram de viver em casa dos pais, 33.3% dos sujeitos dizem tê-lo feito por decisão própria, e 28.2% pelas circunstâncias. 29.5% dos sujeitos realizaram a mudança da Província para a Cidade.

Ao observar as transições não normativas, procurámos transições reversas (como voltar para casa dos pais), acontecimentos fora da sequência normativa (como ter um filho antes de sair de casa dos pais) e acontecimentos não programados (como o divórcio). Registou-se que 70.5% da população analisada viveu uma transição não normativa. Verificámos ainda que 28,2% da população voltou para casa dos pais, 19.2%

viveu sozinho e 47,4% viveu com colegas, o que pode explicar a percentagem alta de transições não normativas. Vimos ainda que 6.4% dos sujeitos passaram por uma separação e 2.6% por um divórcio.

No que respeita ao estilo de vinculação, observou-se uma média de 4.23 valores para a escala Preocupação e de 2.42 para a escala de Evitação. Calculando o Coeficiente de Pearson, a correlação entre as duas escalas é, como seria de esperar, positiva significativa ( $r=.35$ ,  $p=0.01$ ). Não foi verificada uma correlação significativa entre nenhuma das escalas e a variável idade (Preocupação:  $r=.17$ ,  $p=.884$ ; Evitação:  $r=.13$ ,  $p=.911$ ). Relativamente às diferenças entre sexos, a diferença entre as médias do sexo masculino (Preocupação: 4.24; Evitação: 2.56) e do sexo feminino (Preocupação: 4.22; Evitação: 2.36) não é significativa (Preocupação:  $t$  de Student =  $-.099$ ,  $p=.921$ ; Evitação:  $t$  de Student =  $-.885$ ,  $p=.379$ ).

No que respeita à sintomatologia depressiva, verificou-se que a média nas pontuações obtidas na CES-D foi de 17.09, com um desvio padrão de 10.40. Apesar de este ser um valor já elevado, podemos verificar que 56.4% da população apresenta valores abaixo desta média.

O ponto de corte de 20 proposto para a população portuguesa foi alcançado e ultrapassado por 38.5% dos sujeitos. Não foram verificadas diferenças significativas entre sexos, ( $t$  de Student=  $.61$ ,  $p =.544$ ) sendo que a média de pontuações para o sexo masculino é de 16.04 e de 17.58 para o sexo feminino.

De modo a verificar se os valores de Preocupação e Evitação influenciam a sintomatologia depressiva (**Hipótese 1**), calculámos o coeficiente de correlação de Pearson.

Observou-se uma correlação positiva significativa entre a escala de Evitação e o CES-D ( $r=.31$ ,  $p < .01$ ), bem como uma correlação positiva significativa, embora de maior magnitude, entre a escala de Preocupação e o CES-D ( $r=.47$ ,  $p < .01$ ). Foram também calculados os coeficientes de Spearman, que resultaram em correlações similares.

Com o objectivo de verificar se os valores de Preocupação e Evitação exercem alguma influência no número de marcos realizados (**Hipótese 2**), realizou-se o cálculo

das correlações de Pearson para estas variáveis. Não se observou correlação entre a escala de Preocupação e o número de marcos realizado. Verificou-se porém uma correlação negativa significativa entre o número de marcos realizado e a escala de Evitação ( $r=-.25$ ,  $p < .05$ ), mostrando que quanto mais alto o número de marcos, menor o valor na escala de Evitação. Com base nestes resultados, decidiu-se realizar o teste t de Student para amostras independentes, com o objectivo de verificar se a diferença entre realizar ou não um determinado marco era significativa no que respeita às pontuações nas escalas de Evitação e Preocupação.

**Tabela 5 – Comparação de Médias das Escalas de Evitação e Preocupação e os Marcos de Transição**

	Preocupação			Evitação		
	Média			Média		
	Sim	Não	Sig.	Sim	Não	Sig
Deixar de estudar a tempo inteiro	4.34	3.88	.126	2.41	2.47	.813
Trabalhar a tempo inteiro	4.29	4.04	.380	2.33	2.67	.141
Sair de casa	4.25	4.20	.849	2.38	2.48	.646
Coabitar/Casar	3.93	4.35	.146	2.69	1.79	<b>.000</b>
Ter filho	5.67	4.21	.202	3.06	2.42	.506

Verificamos assim que o único marco que, quando considerado individualmente demonstra uma diferença significativa na Escala de Evitação é o facto de o indivíduo ter coabitado ou casado com um parceiro ( $t= 4.20$ ).

Relativamente aos marcos de transição não normativos, não se observa qualquer correlação entre a existência de transições reversas (como voltar para casa dos pais), acontecimentos fora da sequência normativa (como ter um filho antes de sair de casa dos pais) e acontecimentos não programados e qualquer uma das escalas de evitação ou preocupação. Contudo, se considerarmos individualmente cada uma das transições reversas e acontecimentos não programados, e utilizando o teste t de Student para amostras independentes, conseguimos registar as diferenças significativas presentes na Tabela 6.

**Tabela 6 – Comparação de Médias das Escalas de Evitação e Preocupação e os Marcos de Transição Não Normativos**

	Preocupação			Evitação		
	Média			Média		
	Sim	Não	Sig.	Sim	Não	Sig
Voltei para casa dos meus pais	4.64	4.06	.067	2.89	2.24	.012, <b>t=- 2.66</b>
Vivi sozinho	4.83	4.08	<b>.030, t=2.38</b>	2.67	2.36	.271
Vivi com colegas	4.09	4.35	.335	2.52	2.33	.387
Separei-me	4.98	4.17	.126	3.23	2.37	<b>.048, t= - 2.01</b>
Divorciei-me	5.44	4.19	.124	3.81	2.39	.305

Isto mostra que o “voltar para casa dos pais”, “viver sozinho” e “viver uma separação” estão relacionados com pelo menos uma das escalas Evitação e Preocupação.

No que respeita à **Hipótese 3**, e de forma a explorar a relação entre o número de marcos realizado e a sintomatologia depressiva, calculou-se a correlação de Pearson. A correlação obtida não foi estatisticamente significativa. Procurou-se então explicar este fenómeno, primeiro ao obter as correlações entre a sintomatologia depressiva e cada marco de transição. Não se observaram correlações significativas.

**Tabela 7 – Média de pontuações na CES-D por N° de Marcos realizado**

Nº de Marcos	Média na CES-D
0	19,50
1	21,30
2	16,04
3	15,90
4	16,57
5	20,00



Através da Tabela 7 podemos verificar que quem realizou 3 marcos tem menor sintomatologia depressiva, enquanto os sujeitos nas situações extremas – 0, 1 ou 5 marcos vivenciados - apresentam os valores mais elevados. Através de uma ANOVA (Tabela 8) verificámos que o efeito medido não era significativo ( $p < .771$ ).

**Tabela 8 – Teste ANOVA N° de Marcos de Transição e pontuação obtida na CES-D**

	Df	F	Sig
Entre grupos	5	.506	.771
Intra grupos	72		
Total	77		

Resolvemos de seguida observar a média de sintomatologia depressiva aquando da vivência de cada um dos marcos.

**Tabela 9 – Média de pontuações na CES-D por Realização de Marco**

Marcos de Transição	Média na CES-D	
	Realizou Marco	Não Realizou Marco
Deixar de estudar a tempo inteiro	17.00	17.37
Trabalhar a tempo inteiro	16.42	18.90
Sair de casa	16.37	18.13
Coabitar/Casar	15.87	17.60
Ter filho	20.00	17.05

Conseguimos assim observar que os indivíduos que realizaram os marcos “ter um filho” e “deixar de estudar a tempo inteiro” possuem um valor mais alto de sintomatologia depressiva. Percebemos assim que os indivíduos que não saíram de casa estão aparentemente mais deprimidos do que os que saíram, passando-se o mesmo com o “trabalhar a tempo inteiro”. No entanto, quando testamos estas diferenças utilizando o t de Student, obtemos os resultados presentes na Tabela 9.

**Tabela 9 – Comparação de Médias das Escalas de Depressão e os Marcos de Transição**

Marcos de Transição	Significância
Deixar de estudar a tempo inteiro	.894
Trabalhar a tempo inteiro	.353
Sair de casa	.467
Coabitar/Casar	.506
Ter filho	.780

Pela tabela 9 podemos verificar que as diferenças verificadas através do t de Student na sintomatologia depressiva entre os indivíduos que realizaram ou não determinado marco não é estatisticamente significativa.

De forma a melhor compreender este fenómeno, tornou-se importante incluir no raciocínio as variáveis Evitação e Preocupação. Assim, iniciámos uma regressão linear com as variáveis independentes Evitação, Preocupação e Número de Marcos Realizados e a variável dependente Sintomatologia Depressiva.

**Tabela 10 – Regressão Linear I**

	t	Sig
Preocupação	3.956	.000
Evitação	1.200	.234
Nº de Marcos	-.930	.355

A conclusão inicial (Tabela 10) foi a de que existe uma correlação de maior magnitude (.430) da variável Preocupação com a sintomatologia depressiva, possuindo a Evitação uma correlação de menor magnitude (.135). O número de marcos de transição realizado não apresenta correlação de qualquer tipo.

Posterioriores regressões (Tabelas 11 e 12) apoiam este facto, mostrando correlações fracas entre Evitação, Número de Marcos realizados e Sintomatologia Depressiva.

**Tabela 11 – Regressão Linear II**

	T	Sig
Preocupação	3.860	.000
Evitação	1.540	.128

**Tabela 12 – Regressão Linear III**

	T	Sig
Evitação	2.684	.009
Nº de Marcos	-.266	.791

## Capítulo 5 – Discussão

O estudo da transição para a idade adulta tem sido uma área em permanente adaptação. Visto ser um período influenciado mais fortemente por factores sociais e psicológicos, mais do que por biológicos, tem vindo a alterar-se ao longo dos tempos, juntamente com a sociedade. O presente estudo reflecte um pouco dessa mudança. Se compararmos os presentes resultados com o de outros estudos (Bell & Lee, 2006), podemos verificar que a tendência geral é para o adiamento da realização de marcos. No estudo mais actual de Agudo (2006), por exemplo, 7% da amostra tinha realizado todos os marcos. Na nossa investigação, apenas 1.6% dos sujeitos realizou os cinco marcos de transição. Não podemos fazer generalizações a toda a população portuguesa, devido à heterogeneidade da nossa amostra (43.6%, 34 sujeitos, da amostra tinha 25 anos), mas podemos ver esta informação como um indício da tendência geral, já documentada (Arnett, 2000) do adiamento da transição para idade adulta e realização dos seus marcos.

Para além disto, foi possível confirmar algumas expectativas criadas com a revisão teórica realizada. Parece-se confirmar a existência de uma ordem normativa de realização dos marcos transicionais – através da Tabela 3 e 4 podemos verificar que à medida que íamos avançando nos marcos, o número de sujeitos a realizá-los ia diminuindo. Verificámos também que não são necessariamente os sujeitos mais velhos a realizar mais marcos (Tabela 2), o que demonstra a variabilidade de percursos de vida presentes na sociedade actual. Estas descobertas estão de acordo com o que foi documentado por Agudo (2008).

O valor médio de sintomatologia depressiva presente na amostra é de 17.09, sendo que 38.5% da população alcançou e ultrapassou o ponto de corte de 20. Este é um valor já algo elevado, mas que pensamos estar relacionado com as pressões vividas neste período de transição (Arnett, 2000; Levinson, 1977).

A nossa primeira hipótese propõe que quanto mais seguro for o estilo de vinculação de um indivíduo, menor será a sua sintomatologia depressiva. Verificámos que esta hipótese foi confirmada, ao obtermos uma correlação positiva significativa entre as escalas de Evitação, Preocupação e a pontuação na escala de Depressão. Confirmámos ainda que a correlação entre a Preocupação e a Depressão era de maior magnitude, denotando uma relação mais forte. Esta relação foi também verificada

através da Regressão Linear realizada: podemos constatar que existe efectivamente uma ligação forte entre a Depressão e a escala de Preocupação. Voltaremos a este ponto mais tarde.

A nossa segunda hipótese referia-se à ligação entre o número de marcos realizado e o nível de segurança no estabelecimento de relações de vinculação. Os dados indicaram que quanto menor for o nível de Evitação de um determinado indivíduo, maior será o número de marcos que este realizará. Esta diferença foi notada individualmente no marco “Coabitar/Casar”. Não foi descoberta qualquer relação entre a Preocupação e o número de marcos realizado. No que respeita aos marcos não normativos, é de destacar a relação significativa do marco “Voltei para casa dos meus pais” com a escala de Evitação, e a relação do marco “Vivi sozinho” com a escala de Preocupação. Isto traduz-se numa maior facilidade de indivíduos com valores mais baixos de Evitação em voltar para casa dos pais, e em indivíduos com valores mais baixos de Preocupação viverem sozinhos. Tal facto parece demonstrar que os estilos de vinculação influenciam efectivamente a realização de marcos, contribuindo assim para um desenvolvimento mais profícuo.

Nesta altura, e de forma a esclarecermos melhor os resultados referentes às duas primeiras hipóteses, torna-se necessário relembrarmos o que é medido quando nos referirmos a “Evitação” e Preocupação”. Como foi dito anteriormente, o conceito de Evitação refere-se essencialmente ao modelo negativo que o indivíduo tem dos outros (Scharfe, 1996), estando claramente associado a tipos de comportamento evitante, desconforto com a intimidade e com a dependência (Bartholomew & Horowitz, 1991). O conceito de Preocupação, refere-se ao modelo negativo que o indivíduo tem de si próprio (Scharfe, 1996), mostrando-se ansioso acerca do abandono, e mostrando medo intenso da separação (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Desta forma torna-se mais clara a interpretação dos resultados. O que os dados nos dizem é que indivíduos mais confortáveis com a intimidade e com a dependência, capazes de participarem numa relação proveitosa e equilibrada, realizam mais marcos. Embora não se tenha encontrado a mesma relação com a Preocupação, comprovando apenas a nossa hipótese **2a)** e não a **2b)**, este resultado encontra-se de acordo com o teorizado. Uma das partes essenciais do desenvolvimento adulto é o estabelecimento de relações profícuas, sejam estas profissionais, sejam estas pessoais/amorosas (Levinson, 1977). Assim, este resultado mostra-nos que ao possuir facilidade em lidar com a intimidade, ao se sentir confortável em deixar outros ligar-se a si e vice-versa, o

indivíduo terá melhores ferramentas para realizar as tarefas de desenvolvimento. As experiências precoces permitem-lhe formar um modelo de funcionamento interno, uma representação do que é uma relação profícua, que lhe será útil ao longo da vida, através de todas as áreas da sua vida (Bowlby, 1969/2002; Bretherton & Munholland, 1999). A ligação inversa da Evitação com o coabitar ou casar com um parceiro não é, conseqüentemente, de estranhar: o conforto com a intimidade permite ao indivíduo envolver-se com outros de forma romântica, tornando-os capazes de partilharem experiências e habitação conjunta. No que respeita à escala de Preocupação, encontramos uma diferença significativa na pontuação dos sujeitos que realizaram e que não realizaram o marco “vivi sozinho”. Sendo a Preocupação relacionada com o medo da separação e o abandono, é natural que os indivíduos que se sintam menos ansiosos com a separação tenham mais facilidade em realizar o marco que é viver sozinho (Arnett, 2000; Allen & Land, 1999). Encontrámos também uma forte correlação significativa entre a Preocupação e Depressão, mesmo quando considerando outros factores, como o número de marcos realizado. Esta descoberta mostra-nos que a Preocupação está relacionada em grande parte com a ansiedade e com o medo de ser abandonado que, por sua vez, se constitui como o que alguns autores pensam ser a base da sintomatologia depressiva (Cooper, Shaver & Collins, 1998; Rholes & Simpson, 2004). No caso específico do nosso estudo, isto parece indicar que indivíduos com valores altos de preocupação – com dificuldade no estabelecimento de relações de intimidade sem ansiedade excessiva e medo de ser abandonado – irão ter valores mais altos de sintomatologia depressiva. Este factor pode ter o efeito contrário: pode ser esta propensão para a sintomatologia depressiva que limita os indivíduos no número de marcos a realizar. Parece que estes indivíduos têm já o processo de desenvolvimento minado à partida, sendo muito mais difícil a progressão bem sucedida e profícua.

A terceira hipótese (3a) já tinha sido testada anteriormente (Agudo, 2008). A sua inclusão neste estudo foi feita de modo a que os resultados pudessem ser replicados, de forma a avaliar o efeito da população nestes, e para que se pudesse comparar a influência da vinculação na sintomatologia depressiva do período de transição para a vida adulta. Tal como no estudo de Agudo (2008), não foram verificadas relações significativas entre um maior número de marcos realizado e uma diminuição da sintomatologia depressiva. Já tinha ficado claro (Agudo, 2008) que o benefício não se encontra tanto no número de marcos realizados, mas sim no efeito do tipo de marcos envolvidos na transição. Assim, o presente estudo procurou avaliar a influência da

realização de cada marco na sintomatologia depressiva. Apesar de se verificarem diferenças na média de sintomatologia depressiva apresentada pelos indivíduos que deixavam de estudar a tempo inteiro, saíam de casa dos pais, começavam a trabalhar a tempo inteiro e tinham um filho, estas diferenças não são estatisticamente significativas, consequentemente infirmando as nossas hipóteses (**3b**, **3c**, **3d**). Apesar disto, conseguimos observar pequenas diferenças na sintomatologia depressiva em cada marco (Tabela 9), que embora não confirmem as nossas hipóteses, contribuem para o conhecimento sobre o tema. Assim, observamos que realizar marcos como “deixar de estudar a tempo inteiro” e “ter um filho” parecem aumentar a sintomatologia depressiva, que se encontra de acordo com Agudo (2008). Isto pode-se dever ao facto de ambos terem um efeito determinante da vida do indivíduo, confrontando-o com o facto de este ter de começar a pensar a longo prazo. Esta mudança de foco é uma das principais tarefas na transição para a vida adulta (Arnett, 2000), em que o jovem tem de começar a pensar no futuro e estabelecer prioridades e objectivos. Tanto o fim do ensino a tempo inteiro (Arnett, 2000) como a parentalidade (Ribeiro, 1996) são situações que põem em cheque esta noção, forçando o indivíduo a pensar no futuro, a imaginar-se no futuro. Isto pode provocar stress e ansiedade (Arnett, 2000), contribuindo para um aumento na sintomatologia depressiva (Bell & Lee, 2006; Kenny & Sirin, 2006; Nguyen et al, 2005). Outros marcos, como o “sair de casa” e o “trabalhar a tempo inteiro”, parecem causar uma diminuição na sintomatologia depressiva. Agudo (2008) encontrou, relativamente ao marco “sair de casa”, o resultado oposto: de acordo com os dados da autora, o facto de se viver em casa dos pais constituía uma protecção contra a sintomatologia depressiva, sendo que esta aumentava quando o marco era realizado.

Tal não é difícil de explicar se virmos que ambas marcam o início do fim da transição para a idade adulta ao fornecer ao indivíduo a independência necessária para continuar o desenvolvimento de forma bem sucedida. Apesar de ser necessária mais investigação neste campo, nomeadamente através de uma amostra maior e mais representativa – especialmente no sentido de maior variação de idades – podemos retirar daqui indícios importantes acerca do que é determinante neste período da vida. Como mencionamos anteriormente, é este contínuo de dependência – independência – interdependência que marca o estabelecimento bem sucedido de uma progressão de desenvolvimento. Para isso, estes dois marcos são fulcrais e é nesse sentido que uma diminuição da sintomatologia depressiva pode ser explicada.

A apoiar esta visão estão os resultados das perguntas que procuraram avaliar a vivência e o stress sentido pelos sujeitos durante a saída de casa e ao iniciarem o primeiro emprego. A resposta mais frequentemente dada pelos sujeitos era a de que a saída de casa foi um período de muito stress, mas também de muita felicidade. Os sujeitos deste estudo mostram a mesma opinião face à iniciação do primeiro emprego, parecendo – e estes factos são meramente indicativos, não se devendo tirar conclusões peremptórias - que nem sempre as alturas de maior stress são as alturas de maior infelicidade (e consequente sintomatologia depressiva).

As limitações deste estudo encontram-se essencialmente ao nível do tamanho e heterogeneidade da amostra. A amostra utilizada – de conveniência – não possuía variabilidade suficiente ao longo da faixa etária para nos permitir fazer generalizações válidas das conclusões aqui retiradas. Este estudo almeja ser, acima de tudo, uma introdução à utilização de componentes de personalidade – como a vinculação - para a compreensão deste período de desenvolvimento. Todos os autores aqui mencionados (Arnett, 2000; Erikson, 1976; Levinson, 1977), falam de uma perspectiva de desenvolvimento psicossocial, global, que englobe não só o componente biológico, social ou psicossocial, mas sim todos. Numa época com tantas mudanças, escolhas e decisões, tantos determinantes, é essencial considerarmos tudo o que “é” o indivíduo que se encontra naquela encruzilhada: as suas experiências passadas formam quem ele irá ser no futuro, tornando assim imprescindível a utilização do processo de vinculação como peça-chave na compreensão deste processo. Talvez seja aqui que poderemos ver o maior efeito da experiência precoce: são as experiências precoces que talvez vão dar ao adulto os modelos de funcionamento interno – e estilos de vinculação – que lhes permitem lidar com a sociedade e enfrentar problemas de determinada forma, mais ou menos capaz. Assim é fácil de compreender a influência que os estilos de vinculação, como componente da personalidade, podem ter no crescimento e desenvolvimento do indivíduo.

O contributo essencial que esta investigação deu à investigação de Agudo (2008) foi a possibilidade de compreendermos a ligação da Depressão neste período de desenvolvimento à Preocupação, uma ligação que não foi descoberta só considerando os marcos de transição. Procurámos acrescentar mais uma peça ao campo da compreensão da transição para a idade adulta, por compreender que esta é uma área em clara



necessidade de expansão de conhecimentos. Pensamos assim que seria importante realizar mais investigações nesta área, de forma a explorar melhor o papel da vinculação – talvez com uma população mais representativa, ou investigação longitudinal. Pensamos que poderia também ser interessante – e visto que este é um conceito tão modelado pela sociedade – realizar o mesmo estudo de forma transcultural, comparando, por exemplo, este fenómeno das sociedades ocidentais com as sociedades orientais, verificando se o processo de vinculação influencia da mesma forma o desenvolvimento humano através das culturas.

## Capítulo 6 – Referências Bibliográficas

- Agudo, V. (2008). *A transição para a idade adulta e seus marcos: que efeito na sintomatologia depressiva?*. Dissertação de mestrado integrado não publicada, Universidade de Lisboa, Portugal.
- Ainsworth, M. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Allen, J., & Land, D. (1999). Attachment in adolescence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 319-335). New York: Guilford Press.
- Arnett, J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 41(5-6), 295-315. doi:10.1159/000022591.
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469.
- Arnett, J. (2007). Afterword: Aging out of care—Toward realizing the possibilities of emerging adulthood. *New Directions for Youth Development*, 2007(113), 151-161. doi:10.1002/yd.207.
- Aronson, P. (2008). The markers and meanings of growing up: Contemporary young women's transition from adolescence to adulthood. *Gender & Society*, 22(1), 56-82. doi:10.1177/0891243207311420.

- Bartholomew, K. & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bee, H. (1987). *The journey of adulthood*. New York: MacMilan.
- Bell, S., & Lee, C. (2006). Does Timing and Sequencing of Transitions to Adulthood Make a Difference? Stress, Smoking, and Physical Activity Among Young Australian Women. *International Journal of Behavioral Medicine*, 13(3), 265-274. doi:10.1207/s15327558ijbm1303\_11.
- Belsky, J. & Cassidy, J. (1994). Attachment: Theory and evidence. In M. Rutter & D. Hay (Eds.), *Development through life: A handbook for clinicians* (pp. 373-402). Oxford: Blackwell.
- Benson, J. & Furstenberg, F. (2003). Subjective perceptions of adulthood among urban youth: are demographic transitions still relevant? *Network on transitions to adulthood*, 3. MacArthur Foundation.
- Benson, J. & Furstenberg, F. Jr. (2007). Entry into adulthood: Are adult role transitions meaningful markers of adult identity? In *Constructing adulthood: Agency and subjectivity in adolescence and adulthood*. Ross MacMillan, Ed. Amsterdam: Elsevier.
- Bowlby, J. (2002). *Apego*. S. Paulo: Martins Fontes. (Obra original publicada em 1969).
- Bowlby, J. (2004). *Perda*. S. Paulo: Martins Fontes. (Obra original publicada em 1985).
- Bowlby, J. (2004). *Separação*. S. Paulo: Martins Fontes. (Obra original publicada em 1973).
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson, & W. S. Rholes (Eds.),

*Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.

Bretherton, I. & Munholland, K. A. (1999). Internal working models in attachment relationships: A construct revisited. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 89-114). New York: Guilford Press.

Burge, D. Hammen, C., Davila, J., Daley, S.E., Paley, B., Lindberg, N. et al. (1997). The relationship between attachment cognitions and psychological adjustment in late adolescent women. *Development and Psychopathology*, 9, 151-167.

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of the attachment relationships. In N. Fox (Ed.), *The development of emotional regulation. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 228-249.

Clark, W. (2007). Delayed transitions of young adults. *Canadian Social Trends*, (84), 14-22. Retrieved from Academic Search Complete database.

Collins, N., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. In D. Perlman & K. Bartholomew (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 5, pp. 53-90). London: Jessica Kingsley.

Cooper, M.L., Shaver, P.R. & Collins, N.L. (1998). Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1380-1397.

Crowell, J. A., Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1999). Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 434-465). New York: Guilford Press.

- Crowell, J. A., Treboux, D., Gao, Y., Fyffe, C., Pan, H., & Waters, E. (2002). Assessing secure base behaviour in adulthood: Development of a measure links to adult attachment representations, and relations to couples' communication and reports of relationships. *Developmental Psychology*, 38, 679-693.
- Dozier, M., Stovall, K.C., & Albus, K.E. (1999). Attachment and psychopathology in adulthood. In Cassidy, J. & Shaver, P.R. *Handbook of attachment: theory, research and clinical applications*. (p. 497-519). New York: The Guilford Press.
- Erikson, E. (1976). *Infância e Sociedade*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Erikson, E. (1982). *The Life Cycle Completed*. USA: W. W. Norton & Company.
- Eurostat. (2010). *Demography statistics*. Acedido a 1 de Agosto de 2010 em: <http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do>.
- Facio, A. & Micocci, F. (2003). Emerging Adulthood in Argentina. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 100, 21-31.
- Faria, C. (2008). *Vinculação e desenvolvimento epistemológico em jovens adultos*. Dissertação de doutoramento não publicada, Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- Ferriter, C., Eberhart, N., & Hammen, C. (2010). Depressive symptoms and social functioning in peer relationships as predictors of eating pathology in the transition to adulthood. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 29(2), 202-227. Retrieved from Academic Search Complete database.
- Freud, S. (1972). *Três ensaios sobre a teoria da sexualidade* (Ramiro da Fonseca, trad.). Lisboa: Livros do Brasil. (Obra original publicada em 1905).
- Furstenberg, F., Kennedy, S., McCloyd, V., Rumbaut, R. & Settersten, R. (2003). Between Adolescence and Adulthood: Expectations about the Timing of Adulthood. *Network on transitions to adulthood, 1*. MacArthur Foundation.

- Galambos, N., Barker, E., & Krahn, H. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: Seven-year trajectories. *Developmental Psychology*, 42(2), 350-365. doi:10.1037/0012-1649.42.2.350.
- Gonçalves, B., & Fagulha, T. (2004). The Portuguese Version of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D). *European Journal of Psychological Assessment*, 20(4), 339-348. doi:10.1027/1015-5759.20.4.339.
- Gove, W., Hughes, M., & Style, C. (1983). Does Marriage Have Positive Effects on the Psychological Well-Being of the Individual?. *Journal of Health & Social Behavior*, 24(2), 122-131. Retrieved from Academic Search Complete database.
- Griffin, D., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.
- Grossmann, K. E., Grossmann, K., & Zimmermann, P. (1999). A wider view of attachment and exploration: Stability and change during the years of immaturity. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 760-786). New York: Guilford Press.
- Hammen, C.L., Burge, D., Daley, S.E., Davila, J., Paley, B., & Rudolph, K.D. (1995). Interpersonal attachment cognitions and prediction of symptomatic responses to interpersonal stress. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 436-443.
- Hartmann, D. & Swartz, T.T. (2007). The new adulthood? The transition to adulthood from the perspective of transitioning young adults. In *Constructing adulthood: Agency and subjectivity in adolescence and adulthood*. Ross MacMillan, Ed. Amsterdam: Elsevier.
- Horowitz, A., & Bromnick, R. (2007). 'Contestable adulthood': Variability and disparity in markers for negotiating the transition to adulthood. *Youth & Society*, 39(2), 209-231. doi:10.1177/0044118X06296692.

Instituto Nacional de Estatística (2010). *Dados estatísticos – População*. Acedido a 1 de Agosto de 2010 em:

[http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_princindic](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_princindic).

Jordyn, M., & Byrd, M. (2003). The relationship between the living arrangements of university students and their identity development. *Adolescence*, 38(150), 267-278. Retrieved from Academic Search Complete database.

Jung, C.G. (1984). *Memórias, sonhos e reflexões*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

Kenny, M., & Sirin, S. (2006). Parental attachment, self-worth, and depressive symptoms among emerging adults. *Journal of Counseling & Development*, 84(1), 61-71. Retrieved from PsycINFO database.

Kobak, R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.

Kuwabara, S., Van Voorhees, B., Gollan, J., & Alexander, G. (2007). A qualitative exploration of depression in emerging adulthood: disorder, development, and social context. *General Hospital Psychiatry*, 29(4), 317-324. doi:10.1016/j.genhosppsych.2007.04.001.

Levinson, D. (1977). *The Seasons of a Man's Life*. New York: Albert A. Knopf.

Levinson, D. (1980). Toward a conception of the adult life course. In *Themes of work and love in adulthood*. Eds Smelser, N. & Erikson, E. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

Lewinsohn, P., Rohde, P., Seeley, J., & Fischer, S. (1993). Age-cohort changes in the lifetime occurrence of depression and other mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 110-120. doi:10.1037/0021-843X.102.1.110.

- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 1, 66-104.
- Meadows, S., Brown, J., & Elder, G. (2006). Depressive Symptoms, Stress, and Support: Gendered Trajectories From Adolescence to Young Adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 93-103. doi:10.1007/s10964-005-9021-6.
- Mikulincer, M. & Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood: structure, dynamics and change*. New York: the Guilford Press.
- Miller, L. (1995). The transition to adulthood: Oedipal themes. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 9(3), 219-230. doi:10.1080/02668739500700231.
- Mirowsky, J., & Ross, C. (2002). Depression, parenthood, and age at first birth. *Social Science & Medicine*, 54(8), 1281. Retrieved from Academic Search Complete database.
- Molgat, M. (2007). Do Transitions and Social Structures Matter? How 'Emerging Adults' Define Themselves as Adults. *Journal of Youth Studies*, 10(5), 495-516. doi:10.1080/13676260701580769.
- Moore, D. (1987). Parent-adolescent separation: The construction of adulthood by late adolescents. *Developmental Psychology*, 23(2), 298-307. doi:10.1037/0012-1649.23.2.298.
- Moreira, J., Lind, W., Santos, M.J., Moreira, A.R., Gomes, M.J., Justo, J., Oliveira, A.P., Filipe, L.A. & Faustino, M. (2006). “Experiências em relações próximas”, um questionário de avaliação das dimensões básicas dos estilos de vinculação nos adultos: tradução e validação para a população portuguesa. *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 3-27.



- Newman, K. & Apetkar, S. (2007). Sticking around: delayed departure from the parental nest in western Europe. *In the price of independence: the economics of early adulthood*. Eds Danziger, S. & Rouse, C., New York: Russel Sage Foundation.
- Nguyen, C., Fournier, L., Bergeron, L., Roberge, P & Barrette, G. (2005). Correlates of depressive and anxiety disorder among young Canadians. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50 (10), 620-628.
- Pearlin, L. & Skaff, M. (1995). Stressors and adaptation in late life. In *Emerging issues in mental health and aging*. Eds Gatz, M., Washington: American Psychological Association, 97-123.
- Pearlin, L. (1980). Life strains and psychological distress among adults. In *Themes of work and love in adulthood*. Eds. Smelser, N. & Erikson, E. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Radloff, L. & Teri, L. (1986). Use of the Center for Epidemiological Studies – Depression Scale with older adults. *Clinical Gerontologist*, 5 (1-2), 119-136.
- Radloff, L. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401. doi:10.1177/014662167700100306.
- Rholes, W.S., & Simpson, J.A. (Eds) (2004). *Adult attachment: theory, research and clinical implications*. New York: The Guilford Press.
- Ribeiro, M.T. (1996). De la pareja a la familia nuclear. In M. Millán (Ed.), *Psicología de la Familia – Un enfoque evolutivo y sistémico*. Valência: Promolibro.
- Riggs, S., & Han, G. (2009). Predictors of anxiety and depression in emerging adulthood. *Journal of Adult Development*, 16(1), 39-52. doi:10.1007/s10804-009-9051-5.

- Roberts, B., O'Donnell, M., & Robins, R. (2004). Goal and Personality Trait Development in Emerging Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(4), 541-550. doi:10.1037/0022-3514.87.4.541.
- Rumbaut, R. (2007). Young adults in the United States: a profile. *The network on transitions to adulthood*, 4. MacArthur Foundation.
- Rumbaut, R., & Komaie, G. (2010). Immigration and Adult Transitions. *Future of Children*, 20(1), 43-66. Retrieved from Academic Search Complete database.
- Rutter, M. (1996). Transitions and Turning Points in Developmental Psychopathology: As applied to the Age Span between Childhood and Mid-adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 19(3), 603-626. doi:10.1080/016502596385712.
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J. (2007). Personal goals during emerging adulthood: A 10-year follow up. *Journal of Adolescent Research*, 22(6), 690-715. doi:10.1177/0743558407303978.
- Scharf, M. (2001). A "natural experiment" in childrearing ecologies and adolescents' attachment and separation representations. *Child Development*, 72, 236-251.
- Scharfe, E., & Cole, V. (2006). Stability and change of attachment representations during emerging adulthood: An examination of mediators and moderators of change. *Personal Relationships*, 13(3), 363-374. doi:10.1111/j.1475-6811.2006.00123.x.
- Seiffge-Krenke, I. (2009). Leaving-home patterns in emerging adults: The impact of earlier parental support and developmental task progression. *European Psychologist*, 14(3), 238-248. doi:10.1027/1016-9040.14.3.238.
- Settersten Jr., R. (1998). A Time to Leave Home and a Time Never to Return? Age Constraints on the Living Arrangements of Young Adults. *Social Forces*, 76(4), 1373-1400. Retrieved from Academic Search Complete database.

- Smith, H., & Betz, N. (2002). An examination of efficacy and esteem pathways to depression in young adulthood. *Journal of Counseling Psychology*, 49(4), 438-448. doi:10.1037/0022-0167.49.4.438.
- Stoolmiller, M., Kim, H., & Capaldi, D. (2005). The Course of Depressive Symptoms in Men From Early Adolescence to Young Adulthood: Identifying Latent Trajectories and Early Predictors. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(3), 331-345. doi:10.1037/0021-843X.114.3.331.
- Sugarman, L. (1986). *Life-Span Development: Concepts, Theories and Interventions*. London: Routledge.
- Zimmermann, P. (1999). Structure and functions of internal working models of attachment and their role for emotion regulation. *Attachment & Human Development*, 1, 291-306.

## **Anexo**

### **Protocolo utilizado na Investigação**

You are currently previewing this survey. No responses will be collected.

---

## Estudo sobre a Transição para a Idade Adulta

Esta investigação enquadra-se numa dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica, realizada na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. O tema abordado é a transição para a idade adulta e o modo como esta ocorre. Para poder participar neste estudo, precisa de ter entre 25 e 29 anos de idade.

Solicitamos a sua participação através da resposta on-line a quatro pequenos questionários, cujo tempo de preenchimento total deverá ser de 15 minutos. Não existem respostas apropriadas ou inadequadas, o fundamental é a sua experiência individual neste período.

Todos os dados recolhidos serão tratados com completa confidencialidade e anonimato.

Ao clicar no link abaixo, estará nesse acto a declarar que tem entre 25 e 29 anos de idade, que leu, compreendeu e concordou com as indicações acima contidas, e que aceita colaborar livre e voluntariamente nesta investigação.

Muito Obrigada.

Bárbara Coutinho  
Mestrado Integrado em Psicologia Clínica  
Faculdade de Psicologia - Universidade de Lisboa

[Avançar »](#)

1/9

---

You are currently previewing this survey. No responses will be collected.

## Estudo sobre a Transição para a Idade Adulta

### I - Dados Sócio - Demográficos

Idade \*

Sexo \*

☐ F

☐ M

Habilitações Académicas (nº de anos de escolaridade completos) \*

☐ 4º Ano

☐ 6º Ano

☐ 9º Ano

☐ 12º Ano

☐ Frequência Universitária

☐ Bacharelato

☐ Licenciatura

☐ Mestrado

Avançar »

2/9

You are currently previewing this survey. No responses will be collected.

## Estudo sobre a Transição para a Idade Adulta

Número de anos de frequência no Ensino Superior \*

 ▼

Considera que concluiu os estudos a tempo inteiro? \*

☐ Sim ☐ Não

Situação Académica Actual \*

- ☐ Estuda a tempo inteiro
- ☐ Estuda a tempo parcial
- ☐ Não estuda

Situação Profissional Actual \*

- ☐ Trabalho a tempo inteiro
- ☐ Trabalho a tempo parcial
- ☐ Desempregado
- ☐ Estudante
- ☐ À procura do primeiro emprego

Avançar »

3/9

You are currently previewing this survey. No responses will be collected.

## Estudo sobre a Transição para a Idade Adulta

### II - Acontecimentos de Vida

Apresentamos de seguida uma lista de possíveis acontecimentos de vida, e gostaríamos que pensasse sobre a sua experiência pessoal. Procure preencher todos os que tenham ocorrido consigo. Ordene-os na sequência em que tenham ocorrido no seu caso. Escreva "1" no quadrado correspondente ao que tiver ocorrido em primeiro lugar, "2" para o que tiver ocorrido em segundo lugar, e por aí fora. Deixe em branco os que não tenham ocorrido consigo. Se nenhum tiver ocorrido até agora, deixe esta secção em branco.

Pela primeira vez, deixei de estudar a tempo inteiro

Pela primeira vez, iniciei um emprego a tempo inteiro

Pela primeira vez, deixei de viver em casa dos meus pais

Pela primeira vez, casei

Pela primeira vez, comecei a coabitar com o meu parceiro

Pela primeira vez, tive um filho

Voltei para a casa dos meus pais

Vivi sozinho

Vivi com colegas

Separei-me

Divorciei-me

Avançar »



You are currently previewing this survey. No responses will be collected.

## Estudo sobre a Transição para a Idade Adulta

### II - Acontecimentos de Vida

Pedimos-lhe de seguida que avalie a forma como se sentiu em cada um dos acontecimentos abaixo descritos. Pense em que medida é que a escala descreve a sua vivência. Selecione o círculo correspondente à sua resposta.

Preencha apenas os acontecimentos que vivenciou. Se nenhum tiver ocorrido até agora, deixe esta secção em branco.

Foi um período:

	Nada Stressante		Neutro/Indiferente		Muito Stressante	
Pela primeira vez, deixei de viver em casa dos meus pais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pela primeira vez, iniciei um emprego a tempo inteiro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Senti-me:

	Muito Infeliz		Neutro/Indiferente		Muito Feliz	
Pela primeira vez, deixei de viver em casa dos meus pais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pela primeira vez, iniciei um emprego a tempo inteiro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Avançar »

5/9

You are currently previewing this survey. No responses will be collected.

## Estudo sobre a Transição para a Idade Adulta

### II - Acontecimentos de Vida

Pedimos-lhe agora que, face ao acontecimento proposto, seleccione as opções que se aplicam ao seu caso específico. Pense, por favor, na sua vivência dos acontecimentos.

Preencha apenas os acontecimentos que vivenciou. Se nenhum tiver ocorrido até agora, deixe esta secção em branco.

Pela primeira vez, deixei de viver em casa dos meus pais:

- ☐ Foi uma decisão tomada por mim
- ☐ Fui pressionado pelos meus pais/familiares
- ☐ Fui pressionado pelas circunstâncias (p. ex. tinha que trabalhar noutra cidade)

Pela primeira vez, deixei de viver em casa dos meus pais. Mudei-me:

- ☐ Da província para uma "grande cidade"
- ☐ Para a mesma cidade
- ☐ Para outro país

Avançar »

6/9

You are currently previewing this survey. No responses will be collected.

## Estudo sobre a Transição para a Idade Adulta

### III - Experiências Com Relações Próximas

Por favor, leia cada uma das seguintes afirmações e avalie o grau em que cada uma delas descreve os seus sentimentos acerca das relações com os seus parceiros/as (p. ex., marido/mulher, namorado/a, companheiro/a, etc). Pense em todas as suas relações, passadas e presentes, e responda em termos de como geralmente se sente nessas relações. Responda a cada afirmação indicando o quanto concorda ou discorda. Seleccione o círculo correspondente à sua resposta na escala apresentada.

\*

	Discordo fortemente				Neutro/Misto				Concordo fortemente
1. Prefiro não mostrar ao meu parceiro/a como me sinto lá no fundo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Preocupa-me o ser abandonado/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Sinto-me muito confortável em estar próximo/a dos meus parceiros/as.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Preocupo-me muito com as minhas relações afectivas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Quando o meu parceiro/a começa a aproximar-se emocionalmente de mim, tendo a afastar-me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Preocupa-me que os meus parceiros/as não se preocupem tanto comigo como eu com eles/elas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Sinto-me desconfortável quando um/a parceiro/a quer ser muito próximo/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Preocupo-me bastante com a possibilidade de perder o meu parceiro/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Não me sinto confortável ao "abrir-me" com os meus parceiros/as.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Desejo muitas vezes que os sentimentos do meu parceiro/a por mim sejam tão fortes como os meus por ele/ela.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Quero tornar-me próximo do meu parceiro/a mas estou sempre a afastar-me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Quero muitas vezes unir-me completamente aos meus parceiros/as e isso, por vezes, afasta-os/as.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Fico nervosa quando os meus parceiros/as se tornam demasiado próximos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Preocupa-me o estar sozinho/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Sinto-me confortável ao partilhar os meus pensamentos e sentimentos íntimos com o meu parceiro/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. O meu desejo de me tornar muito próximo/a por vezes assusta as pessoas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Tento evitar tornar-me demasiado próximo/a do meu parceiro/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Avançar »

You are currently previewing this survey. No responses will be collected.

## Estudo sobre a Transição para a Idade Adulta

\*

	Discordo fortemente			Neutro/Misto			Concordo fortemente
18. Preciso de muitas manifestações de amor para me sentir amado/a pelo meu parceiro/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Sinto que é relativamente fácil tornar-me próximo/a do meu parceiro/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Às vezes sinto que pressiono os meus parceiros/as para mostrarem mais sentimento e mais empenho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Sinto dificuldade em permitir a mim mesmo/a apoiar-me nos meus parceiros/as.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Não me preocupo muitas vezes com o ser abandonado/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Prefiro não ser muito próximo/a dos meus parceiros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Se não consigo que o meu parceiro/a mostre interesse por mim, fico perturbado/a ou zangado/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Conto praticamente tudo ao meu parceiro/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Penso que o meu parceiro/a não se quer tornar tão próximo/a como eu gostaria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Costumo discutir os meus problemas e preocupações com o meu parceiro/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Quando não estou envolvido/a numa relação, sinto-me um pouco ansioso/a e inseguro/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Sinto-me confortável ao apoiar-me nos meus parceiros/as.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Fico frustrado/a quando o meu parceiro/a não está comigo tanto tempo como eu gostaria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Não me importo de pedir aos meus parceiros/as conforto, conselhos ou ajuda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Fico frustrado/a se os meus parceiros/as não estão disponíveis quando eu preciso deles/delas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Ajuda-me o poder contar com o meu parceiro/a nas situações de necessidade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Quando os meus parceiros/as me desaprovam, sinto-me muito mal comigo mesmo/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Recorro ao meu parceiro/a para muitas coisas, incluindo conforto e segurança.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Fico ressentido/a quando o meu parceiro/a passa tempo longe de mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Avançar »

You are currently previewing this survey. No responses will be collected.

## Estudo sobre a Transição para a Idade Adulta

### IV - CES-D

Encontra nesta página uma lista das maneiras como se pode ter sentido ou reagido. Indique com que frequência se sentiu dessa maneira durante a semana passada fazendo uma cruz no quadrado correspondente.

Use a seguinte chave:

Nunca ou muito raramente (menos de 1 dia)

Ocasionalmente (1 ou 2 dias)

Com alguma frequência (3 ou 4 dias)

Com muita frequência ou sempre (5 ou 7 dias)

Durante a semana passada: \*

	Nunca ou muito raramente	Ocasionalmente	Com alguma frequência	Com muita frequência ou sempre
1. Fiquei aborrecido com coisas que habitualmente não me aborrecem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Não me apeteceu comer; estava sem apetite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Senti que não conseguia livrar-me da neura ou da tristeza, mesmo com a ajuda da família ou dos amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Senti que valia tanto como os outros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Tive dificuldade em manter-me concentrado no que estava a fazer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Senti-me deprimido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Senti que tudo o que fazia era um esforço	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Senti-me confiante no futuro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Pensei que a minha vida tinha sido um fracasso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Senti-me com medo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Dormi mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Senti-me feliz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Falei menos do que o costume	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Senti-me sozinho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. As pessoas foram desagradáveis ou pouco amigáveis comigo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Senti prazer ou gosto na vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Tive ataques de choro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Senti-me triste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Senti que as pessoas não gostavam de mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Senti falta de energia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

T. Fagulha & B. Gonçalves, FPCE-UL. Versão para estudo. Circulação restrita.

Terminar